


دكتور أيمن الحسيني

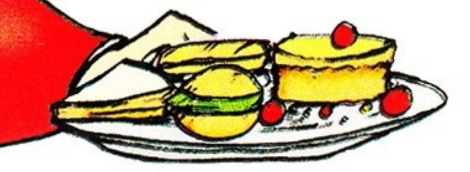



# أخطبوط اسمه السمنة

## ٤٤ مشكلة صحية تهدد المرأة السمينة والرجل البدين



- احترس : السمنة مع ارتفاع ضغط الدم قنبلة موقوتة !
- كيف تؤثر السمنة عند الجنسين على الخصوبة والإنجاب ؟
- للسمينات فقط : هذا هو الحل لاسوداد الفخذين والتسلخات والسيلولايت .
- أغذية ووصفات وأنظمة فعالة لإنقاص الوزن .
- لماذا يختار سرطان الثدى ضحاياه من السمينات ؟!







# أخطبوط اسمه السمنة

## ٤٤ مشكلة صحية تهدد المرأة السمينة والرجل البدين

- احــتــرس : الســمنة مع ارتفــاع ضــغط الدم قنبلة مــوقــوتة !
- كــيف تؤثر الســمنة عند الجنسين على الخــصــوبة والإنجــاب ؟
- للسمينات فقط : هذا هو الحل لاسوداد الفخذين والتسلخات والسليولايت .
- أغــنية ووصــفــات وأنظمــة فــعــالة لإنقــاص الوزن .
- لماذا يخــتــار سرطان الثــدى ضــحــاياه من الســمــينات ؟!

د. أيمن الحسينى

مكتبة القرآن

الكتاب : أخطبوط اسمه السمنة

المؤلف : د. أيمن الحسينى          تصميم غلاف : زكريا عبد العال

رقم الإيداع : ١٣١٦٥ / ٢٠٠٢          الترقيم الدولى : 6-283-250-977



الناشر

مكتبة القرآن
للطبع والنشر والتوزيع
٤٠ شارع رشدى - عابدين - القاهرة
تليفون : ٣٩١٨٦٩١ - ٣٩١٧٣٣٢ فاكس : ٣٩٣٧٣٢٦



• • • • •

توزع منشوراتنا بالمملكة العربية السعودية لدى وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

الرياض - هاتف : ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس ٤٢٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.alkoran-eg.com  E-mail : info@alkoran-eg.com

# مقـدمـة

مشكلة السمنة ليست مجـرد وزن ثقيـل ، وهيئـة ضخمة وحركة بطيئة ، ومقاسات شاذة .. وإنما هـى مشكلة جوهرية تحمل فى طيّاتها ما هو أخطـر مـن ذلك.. فقائمة الأمراض والمتاعب الصحية التى يمكـن أن تصيب السّمان والسمينات قائمة طويلـة .. ولـذا تعتبر السمنة أم الأمراض أو " أم ٤٤ " !!

فهل تعلم أن السمنة ، وخاصة السمنة المفرطـة ، لها تأثيرات ضارة على صحة وكفاءة القلب والشرايين والكبد ، والمرارة ، والكُلية ، والبنكرياس ، والجلـد ، والمفاصل ، والثدى ، والمبايض .. وأنها تؤثر علـى عمليات الهضم والإخراج ، والتنفس ، وإفراز العرق .. بالإضافة إلى تأثيرها على كفاءة الحركة والقدرة علـى العمل والإنتاج ؟.. بل إن السمنة قد تكون أحياناً سـبباً لعقم الرجل أو المرأة لتأثيراتها الضارة علـى درجـة الخصوبة والقدرة على الممارسة الجنسية والإنجاب .

إن السمنة تعد من أخطر العوامل التى تهيئ الفرص للإصابة بالعديد من أمراض عصرنا الشائعة ، كارتفـاع

ضغط الدم ، والفشـــل الكلــوى ، ومــرض الســكر ، والذبحة الصدرية .

ولذا فإن الحديث عن مخاطر الســـمنة يعـد أمــرًا ضروريًا يستحق أكثر من كتاب حتى يحفز ذلك كـــــل من لديه هذه المشكلة للخلاص منها قبل أن يقع ضحية لمضاعفاتها ومشاكلها الكثيرة .

وفى هذا الكتاب نتعرف معًا على مخاطر ومشـــاكل السمنة من مختلف النواحى ، وكذلك نقدم مجموعة من الإرشادات والأنظمة الغذائية التى تساعد فـــى اجتيــاز هذه المشكلة ، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على أهميـــة الجانب الرياضى فى علاج السمنة .

فأرجو أن يساعد ذلك كل من يعـــانى مـــن مشــكلة السمنة فى الخلاص منها والوصول إلى بر الأمان .

مع تمنياتى بالصحة والسعادة ،

**دكتور أيمن الحسينى**
**استشارى الأمراض الباطنية**
**وخبيـــر التغذيـــة والأعشـــاب**



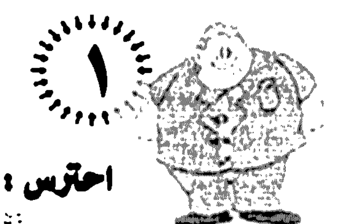


# احترس .. احترسى

# ٤٥ مشكلة صحية

# تهدد السِّمَـــــــان !






# ارتفاع ضغط الدم

**احترس : السمنة المفرطة مع ارتفاع ضغط الدم قنبلة موقوتة !!**

تعد مشكلة ارتفاع ضغط الدم من أكثر المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة. فكلما زاد وزن الجسم على معدله الطبيعى زادت فرصة الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم .

وعلاوة على ما يؤدى إليه مرض ارتفاع ضغط الدم من مضاعفات كثيرة فى حالة عدم إحكام السيطرة على هذا المرض ، فإن اجتماع السمنة وخاصة المفرطة مع ارتفاع ضغط الدم يمثل تهديدًا قويًا لصحة وحياة الفرد ، ويزيد من فرص حدوث كثير من المضاعفات الخطرة . بل يمكن اعتبار اجتماع هذين المرضين معًا يعد بمثابة قنبلة موقوتة تهدد صحة وحياة المصاب بالخطر والموت المبكر .

## إحصائيات ودراسات :

### البدين .. عميل مرفوض لشركات التامين !

تقوم شركات التأمين ببحث الحالة الصحية للراغبين فى التأمين على حياتهم لاستثناء إجراء التأمين لعملاء يعانون من مشاكل صحية خطيرة حتى لا تتعرض هذه الشركات لخسائر فى حالة حدوث وفاة مبكرة للمؤمَّن عليهم .

من خلال أحد هذه الفحوصات ، قامت شركة للتأمين ببحث الحالة الصحية لعدد ٥٠٠ ألف حالة من العملاء ، ولاحظ الأطباء أن أغلب الذين يعانون من البدانة من هذا العدد الضخم يعانون فى نفس الوقت من ارتفاع ضغط الدم مما يعد مشكلة صحية كبيرة تهدد حياتهم بالخطر . وقد اعتبر

الأطباء ذلك سببًا صحيًا كافيًا لامتناع الشركة عن إجراء التأمين على حياة هؤلاء الأشخاص .

وهذا المثل ، يوضح مدى الخطورة الصحية الكامنة وراء اجتماع السمنة مع مرض ارتفاع ضغط الدم .. وكذلك مدى درجة القابلية العالية لإصابة السمان بمرض ارتفاع ضغط الدم .

## السِّمان زبائن مستديمون فى عيادات القلب !

ومن خلال إحصائية عن مرضى ارتفاع ضغط الدم المترددين على عيادات الأمراض الباطنية والقلب ، اتضح للباحثين أن نسبة كبيرة منهم يجمعون بين الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بالسِّمنة . وهذا يؤكد العلاقة الوثيقة بين هاتين الحالتين المرضيتين .

## بُشرى سارة للسِّمان !

تذكر دراسة عن ارتفاع ضغط الدم أن فرصة الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم تتسبب فى زيادة وزن الجسم على أكثر من ٢٠٪ من وزنه المثالى .. وتتضاعف الفرصة بعد ذلك بزيادة وزن الجسم على هذا الحد .

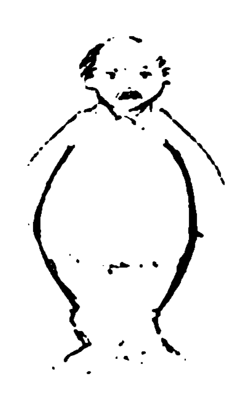
وفى نفس الوقت تذكر دراسة أخرى أن التخلص من نصف الوزن الزائد قد يكون كفيلاً بالتخلص من مرض ارتفاع ضغط الدم .

ومعنى ذلك أنه إذا كانت فرصة إصابة السمان بارتفاع ضغط الدم كبيرة فإن فرصتهم للشفاء من ارتفاع ضغط الدم كبيرة أيضًا وتتحقق لهم بمجرد التزامهم بنظام غذائى مناسب يختزل وزنهم تدريجيًا .

## السمنة الرجالى والسمنة النسائى .. أيهما أخطر ؟!

وتذكر دراسة أخرى أن تركز الدهون بمنطقة البطن والصدر يزيد من فرصة ارتفاع ضغط الدم على تركز الدهون بمنطقة الساقين والردفين . ومن المعروف أن هذا النوع الأول من السمنة يميل للحدوث بين الرجال ، ولذا يمكن تسميته "بالسمنة الرجالى" .. بينما يميل حدوث النوع الثانى من السمنة بين النساء ، ولذا يمكن تسميته "بالسمنة النسائى" .

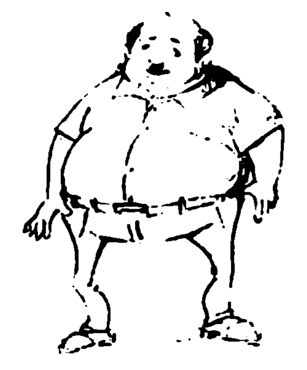
## السمنة والفواكه



سمنة رجالى (ثمرة تفاح)



سمنة نسائى (ثمرة كمثرى)



السمنة فى مرض كوشنج (ثمرة ليمون ترتكز على عودى ثقاب)

وبناء على ذلك فإن السمنة الرجالى التى يمكن وصفها بشكل ثمرة التفاح تزيد من فرصة حدوث ارتفاع ضغط الدم على السمنة النسائى التى يمكن وصفها بشكل ثمرة الكمثرى (انظر الشكل السابق) .

ولكن لا ينبغى اعتبار ذلك نوعًا من التحديد ، إذ يمكن أن تتخذ مواصفات السمنة عند الرجل شكلاً أشبه بمواصفاتها عند النساء ، والعكس صحيح .

**استنتاجات :**

نستنتج من الدراسات والإحصائيات السابقة ما يلى :

- إن هناك ارتباطًا وثيقًا بين السمنة ومرض ارتفاع ضغط الدم .
- اجتماع السمنة ، وخاصة المفرطة ، مع مرض ارتفاع ضغط الدم يعد مشكلة صحية خطيرة تهدد حية الفرد .
- التخلص من السمنة يعد كفيلاً بالتخلص من مرض ارتفاع ضغط الدم فى أغلب الأحيان .

أو بمعنى آخر نقول : إن اختزال الوزن الزائد (بتنظيم الغذاء وممارسة الرياضة) هو الدواء الطبيعى الفعّال لعلاج مرض ارتفاع ضغط الدم عند السمان.

**السمنة المرضية وارتفاع ضغط الدم :**

إن ما تحدثنا عنه نقصد به السمنة العادية ، أى السمنة الناتجة عادة عن كثرة تناول الطعام مع انخفاض معدل النشاط والحركة ، حيث إن هناك سمنة مرضية تكون ناتجة عن وجود مشكلة صحية بالجسم .

وفى أغلب هذه الحالات يكون هناك أيضًا ارتفاع بمستوى ضغط الدم .

ومن أمثلة السمنة المرضية ما يلى :

**متلازمة كوشنج :**

المتلازمة معناها : مجموعة من الأعراض المرضية المميزة والمحددة .. وفى متلازمة كوشنج (Cushing's Syndrome) .. تكون هذه الأعراض فى صورة

حدوث سمنة من نوع خاص تتميز بتركزها فى الوجه والصدر والبطـن ، بينمـا تظل الأطراف على حالتها .. ويمكن تشبيه ذلـك بثمـرة ليمـون محمولـة علـى عودين من الثقاب (كما بالشكل السابق) . ومن الأعراض الأخـرى : ارتفـاع ضغط الدم ، وزيادة شعر الجسم ، وقد تحدث إصابة بمرض السكر .

وهذه الحالة المرضية يرجع سببها إلى حدوث خلـل بوظيفـة الغـدة الكظريـة (فوق الكلوية) ينتج عنـه فـرط فـى النشـاط ممـا يـؤدى إلى زيـادة الكورتـيزون الداخلى الذى تنتجه هـذه الغـدة والـذى يـؤدى بـدوره إلى زيـادة وزن الجسـم وارتفاع ضغط الدم .

**السمنة المرتبطة بالغدة الدرقية :**

الغدة الدرقية هى التى تسيطر على عملية حرق الطعام (التمثيل الغذائـى) من خلال إفراز هرمون الثيروكسين . ولذا فإنه عندما يضعف نشاط هذه الغدة ينخفض معدل حرق الطعام وتزيد بالتالى الفرصة لاختزان السعرات الحراريـة الزائدة على هيئة شحوم تزيد الوزن . وتظهر هذه المشكلة بين النساء أكثر من الرجال ولأسباب غير واضحة تماماً .

ومن الأعراض الأخرى لهذه الحالة الشكوى من الكسـل والخمـول بسـبب عدم الحرق الكافى للطعام للحصول على الطاقة اللازمة .

وفى الحالات المتقدمة يتغير لون الجلد إلى لون مائل للاصفرار .. وتتغير نبرة الصوت فتصبح خشنة نوعًا ما .. ويعانى المريض من إمساك متكرر أو مزمن .

وهذه الحالة يمكـن تصحيحـها بـالعلاج الهرمونـى التعويضـى، أى بإعطـاء هرمون الثيروكسين فى صورة مصنعة مما يزيد من عملية حـرق الطعـام ويـؤدى إلى نقص الوزن تدريجيًا .

**حالات أخرى من السمنة المرضية :**

هناك حالات أخرى نادرة الحدوث تؤدى إلى السمنة ، مثل السمنة المرتبطة بالغدة النخامية .. ففى حالة حدوث خلل بإفراز هذه الغدة تحدث حالة واضحة من السمنة تكون مصحوبة بتأخر للنمو الجنسى ، مثل تأخر ظهور الطمث عند الإناث أو عدم نمو الثديين ، أو تأخر علامات البلوغ عند الذكور .

كما تؤدى أمراض الهيبوثالامس للسمنة المرضية .. وهو الجزء من المخ الذى ينظم الشعور بالجوع والشبع والنوم والاستيقاظ ، وينظم درجة حرارة الجسم . وتكون السمنة فى هذه الحالة شديدة جدًا ومصحوبة فى أغلب الأحيان بميل شديد للنوم . كما ترتبط السمنة المرضية بأورام البنكرياس التى تتسبب فى زيادة إنتاج هرمون الأنسولين ، فنتيجة هذه الزيادة يحدث انخفاض متكرر بمستوى السكر بالدم يصحبه شعور بالجوع على فترات متقاربة وبالتالى يزيد وزن الجسم .

**هل أنت مريض بارتفاع ضغط الدم ؟**

عرفنا أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم .. والسؤال الآن : متى تعتبر نفسك مريضًا بارتفاع ضغط الدم بسبب السمنة؟

يمكنك أن تعتبر نفسك مريضًا بارتفاع ضغط الدم إذا قمت بقياس قيمة ضغط الدم لأكثر من مرة بمعرفة الطبيب وكانت القيمة دائماً مرتفعة على الحد الطبيعى .. ولكن ما هو هذا الحد الطبيعى ؟

فى الحقيقة أنه ليس هناك قيمة واحدة ثابتة لمقدار ضغط الدم تنطبق على كل الناس .. وإنما هناك حدود لقيمة ضغط الدم .. فتتراوح القيمة السفلية (ضغط الدم الانبساطى) ما بين ٦٥ – ٩٠ مم زئبق .. وتتراوح القيمة العلوية

(ضغط الدم الانقباضى) ما بين ٩٠ – ١٤٠ مم زئبق . ولكن يمكن أن نقول : إن متوسط قيمة ضغط الدم عند أغلب الناس يكون حوالى ٨٠/١٢٠ مم زئبق .

أما وجود ارتفاع بضغط الدم فيبدأ بزيادة قيمة ضغط الدم عـن ٩٠/١٤٠ مـم زئبق . وقد يكون هذا الارتفاع خفيفًـا (mild) ، أو متوسـطًا (moderate) ، أو شديدًا (severe) .

## مرة واحدة لا تكفى !

وهنا لابد أن نؤكد أن قياس ضغط الدم لمرة واحدة لا يكفى لإثبـات وجـود مرض ارتفاع ضغط الدم .

فتصوّر على سبيل المثل أنك قمت بقياس ضغط الدم وأنت فى حالة توتر أو قلق ، ففى هذه الحالة يكون من المتوقع وجود ارتفـاع مؤقـت بمقـدار ضغـط الدم لكن هذا الارتفاع ينتهى سـريعًا ويعـود الضغـط لمستواه الطبيعـى مـرة أخـرى .. ففى هذه الحالة لا يمكن أن تعتبر نفسك مريضًا بارتفاع ضغط الدم .

ولذا فإنه لتشخيص مـرض ارتفـاع ضغـط الـدم يجـب استثناء الظـروف العارضة التى يمكن أن تؤثر على قيمة ضغط الـدم (مثـل الانفعـال والتوتـر) وهذا يتحقق بضرورة تكرار قياس ضغط الدم بمعدل ثلاث مرات علـى الأقـل فى أيام مختلفة وبمعرفة الطبيب المختص ، فإذا ثبت استمرار وجود ارتفاع على المعدل الطبيعى يكون هناك إصابة فعلية بمرض ارتفاع ضغط الدم .

**متوسط قيمة ضغط الدم فى أعمار مختلفة**

**(ترتفع القيمة بصورة طبيعية مع التقدم فى العمر)**

| السن (Age) | الضغط الانقباضى (Systole) | الضغط الانبساطى (Diastole) |
|---|---|---|
| ٥ | ٨٥ | ٦٠ |
| ١٠ | ١٠٠ | ٦٥ |
| ١٥ | ١١٥ | ٧٠ |
| ٢٠ | ١١٨ | ٧٨ |
| ٢٥ | ١٢٠ | ٨٠ |
| ٣٠ | ١٢٢ | ٨٢ |
| ٣٥ | ١٢٤ | ٨٤ |
| ٤٠ | ١٢٧ | ٨٦ |
| ٤٥ | ١٣٠ | ٨٨ |
| ٥٠ | ١٣٣ | ٩٠ |
| ٥٥ | ١٣٨ | ٩٢ |

## وهل هناك أعراض مميزة لارتفاع ضغط الدم ؟

إن أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تكتشـف بالصدفـة مـن خـلال قيـاس ضغط الدم كإجراء روتينى .. ولذا يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم مرضًا صامتًـا فى أغلب الأحيان لا يكشف عن أعراضه بوضوح ، وهذا يمثل أحـد الجوانـب الخطرة لهذا المرض ، ويؤكد على أهمية قياس ضغط الدم بين وقت وآخر حتـى فى حالة عدم وجود أى شكاوى مرضية وهذا ينطبق بصفة خاصة على أصحاب السمنة المفرطة والذين تجاوزوا سن الأربعين .

أما فى حالة ظهور أعراض لارتفاع ضغط الدم فإنها تكون عادة فى صورة ما يلى :

-الإحساس بصداع أو ثِقل بالرأس .

-الشكوى من دوخة .

-قد تظهر الشكوى من طنين بالأذن .

-قد يحدث نزيف بالأنف (مع الارتفاع الشديد) .

**المضاعفات** : أما مضاعفات ارتفاع ضغط الدم فهى عديدة وتؤثر على أعضاء مختلفة من الجسم .. وهذه مثل :

-**القلب** : فمع إهمال السيطرة على ضغط الدم المرتفع لفترات طويلة ، فإن عضلة القلب تتضخم تدريجيًا (البطين الأيسر) حتى تستطيع أن تتصدى للمقاومة التى تعترض وظيفتها .. أى حتى تستطيع أن تضخ الدم إلى الشرايين الضيقة المتقلصة .. وتسمى هذه المرحلة : مرض القلب الناتج عن ارتفاع ضغط الدم (hypertensive heart disease) . ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم يفشل القلب تدريجيًا فى القيام بوظيفته ، أى يصبح غير قادر على ضخ الدم الذى يرد إليه من الرئتين ، فتظهر علامات الاحتقان ، مثل : السعال وضيق التنفس .. ومع الوقت يظهر الفشل على النصف الآخر من القلب (البطين الأيمن) .. ومن علاماته تورّم القدمين والاستسقاء (تجمع السائل بالبطن) وتسمى هذه المرحلة بالفشل القلبى الاحتقانى(congestive heart failure) .

-**الكُلية** : بسبب إهمال السيطرة على ضغط الدم المرتفع لسنوات طويلة تتعرض أنسجة الكُلية تدريجيًا للتلف وتتدهور وظيفة الوحدات الكلوية التى

تقوم بتصفية البول مما يؤدى لظهور أعـراض الفشـل الكلـوى والتـى تحـدث تدريجيًا، ولذا يسمى ذلك بالفشل الكلوى المزمن . كما يمكن أن يحـدث فشـل كلوى حاد سريع فى حالات ارتفاع ضغط الدم الشديد المفاجىء وهو ما نسـميه بارتفاع ضغط الدم الخبيث .

-**العيـن** : تتعرض الشرايين الدقيقة بالعين للتلف بسبب ارتفاع ضغـط الدم لفترات طويلة مما يؤدى لحدوث متـاعب بالرؤيـة قـد تصـل إلى حـد فقـد البصر .

ولذا فإنه يجب عمل فحص متكرر لقاع العين عند المرضى الذين يتعرضون لارتفاعات شديدة بضغط الدم .

-**المـخ** : عادة ما نجد أن ارتفـاع ضغـط الـدم عـامل موجـود فـى حـالات الإصابة بالحوادث المخية ، مثل : الجلطة المخية ، أو نزيف المخ .. هـذه الحـالات الخطرة التى تؤدى فى كثير من الأحيان لشلل نصفى .

فبسبب إهمال السيطرة على ارتفاع ضغط الدم أو حـدوث ارتفـاع شـديد مفاجىء بضغط الدم تحدث اختلالات بالدورة الدموية المخية قد تؤدى للعواقب الخطيرة السابقة .

-**الشرايين** : أما الشرايين نفسها التى تحمـل الـدم بضغطـه المرتفـع فإنـها تتعرض كذلك لحدوث تلـف بجدرانـها يـؤدى مـع الوقـت للإصابـة بتصلـب الشـرايين خاصـة فـى حالـة وجـود ارتفـاع بمسـتوى الدهـون (ارتفـاع الكوليستيرول) . وتصلُّب الشرايين يعنى أن الشريان المصاب تضعف مرونتـه (يتصلَّب) ويضيق مجراه الداخلى ، وهذا بـدوره يقلـل مـن كميـة الـدم التـى يحملها هذا الشريان مما يؤثر تأثيرًا سيئًا على العضو المُغذّى بهذا الشريان .

## ٧ نصائح مهمة

**للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والوقاية من مضاعفاته الوخيمة :**

١-تخلّص من وزنك الزائد . ٢-قلل من تناول الصوديوم (ملح الطعام والأغذية المجهّزة المحتوية على صوديوم) .

٣-اهتم بتناول البوتاسيوم (الخضراوات والفواكه) .

٤-اهتم بتناول الكالسيوم (الألبان ومنتجاتها) .

٥-تناول الثوم (يفيد فى علاج الحالات الخفيفة والمتوسطة) .

٦-تجنب الضغوط النفسية (أو تكيّف معها) .

٧-اهتم بقياس ضغط الدم بصورة دورية .. والتزم بجرعة الدواء التى وصفها لك الطبيب .

## ٢ ارتفاع الكوليستيرول

**ارتفاع الكوليستيرول يعرف طريقه للسمان أكثر من النحفاء**

لا نستطيع القول بأن كل إنسان بدين لديه ارتفاع بمستوى الكوليستيرول بالدم أو أن السمنة لابد أن تؤدى إلى ارتفاع مستوى الكوليستيرول . ولكن من الملاحظ أن ارتفاع مستوى الكوليستيرول يميل للحدوث بين السمان أكثر من النحفاء .. وأنه كلما زاد وزن الجسم زادت فرصة حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول . ومن الواضح أن سبب هذه العلاقة يرجع إلى سوء التنظيم الغذائى بشكل يؤدى إلى الحصول على سعرات حرارية مرتفعة ناتجة من أغذية عالية الدسم مما يتسبب فى اكتساب وزن زائد وزيادة نسبة الدهون بالدم .

**ما هو الكوليستيرول ؟**

الكوليستيرول نوع من الدهون التى يحملها تيار الدم ، وهو نوع له أهمية خاصة ؛ لأن زيادة مستواه على الحد الطبيعى يؤدى لحدوث ترسيبات دهنية على جدران الشرايين (مثل الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب) مما يتسبب بالتالى فى نقص كمية الدم المارة بالشريان مما يؤثر بدوره على كفاءة وحيوية العضو المُغذى بهذا الشريان .. فإذا افترضنا أن هذا الشريان هو أحد الشرايين التاجية الأساسية المغذية لعضلة القلب أدى ذلك إلى حرمان عضلة القلب من الأكسجين والغذاء الكافيين ، وتبعًا لذلك حدثت المشكلة الصحية المعروفة بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجى .

**مصادر الكوليستيرول :**

والكوليستيرول يأتى من مصدرين أساسيين ، فجزء منه يُصنِّعه الكبد بصورة طبيعية لاستخدامه فى أغراض معينة (كاستخدامه فى تصنيع الهرمونات الجنسية).. أما الجزء الآخر فنحصل عليه من خلال الغذاء .

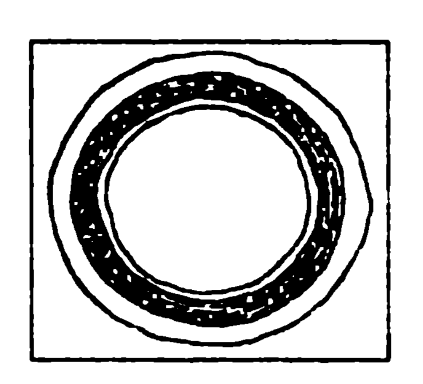
ويأتى الكوليستيرول من الأغذية الحيوانية .. ويتوافر على الأخص فى اللحوم الدسمة ، واللبن الكامل ومنتجاته ، وفى السمن البلدى والزبدة، كما تحتوى أعضاء الحيوانات (كالكلاوى ، والمخ ، والقوانص) على نسبة مرتفعة من الكوليستيرول.

ولذلك فإن ارتفاع مستوى الكوليستيرول يرتبط عادة بالإفراط فى تناول الأغذية الحيوانية الدسمة .

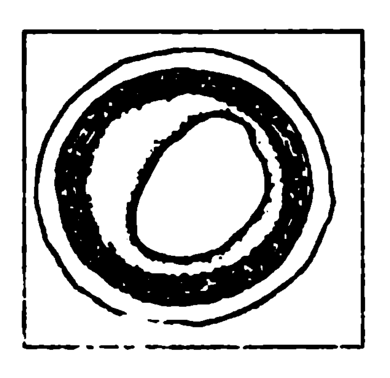
**الثلاثى المشترك :**

كما يلاحظ أن فرصة ارتفاع مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية تزيد بين مرضى السكر أكثر من غيرهم .. ومن المعروف أن السمنة تزيد من القابلية للإصابة بمرض السكر . ولذا تعتبر السمنة هى العامل الأساسى المشترك فى هذه الحالات التى تجمع بين الإصابة بمرض السكر وارتفاع مستوى الكوليستيرول بالإضافة إلى السمنة .

## تأثير ارتفاع الكوليستيرول على سلامة الشرايين



مقطع بشريان سليم



مقطع بشريان به طبقة كثيفة مترسبة من الدهون بسبب ارتفاع الكوليستيرول أدت إلى حدوث ضيق بمجرى الشريان

## هل أنت مريض بارتفاع الكوليستيرول ؟

### قياس مستوى الكوليستيرول - أنواع الكوليستيرول :

إذا كنت تعانى من سمنة مفرطة فلابد أن تطمئن على مستوى الكوليستيرول بدمك لأن ارتفاعه - دون أن تدرى - يمكن أن يعرضك لمشاكل صحية خطيرة أنت فى غنى عنها .

ولاختبار مستوى الكوليستيرول يتم أثناء الصيام ، أى فى الصباح بعد فترة امتناع عن الطعام فى حدود ١٢ - ١٤ ساعة .

ولاحظ أن هذا الاختبار يجب أن يحدد ثلاث قيم وهى :

-مستوى الكوليستيرول الكُلى . -مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .

-مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) .

ولكن ما المقصود بذلك ؟ هذا هو التوضيح :

فى الحقيقة أن هناك نوعين أساسيين من الكوليستيرول ، نـــوع نـافع وآخـر ضار.

**الكوليستيرول النافع :**

وهذا عبارة عن نوعية من الدهون البروتينيــــة مرتفــعــــة الكثـافــة [high density lipoprotein = HDL] . وهى مفيدة لأنها لا تترسب بجـدران الشرايين بل تقاوم ترسيب الدهون الأخرى منخفضة الكثافة [الكوليسـتيرول الضــار] .

**الكوليستيرول الضار :**

وهو نوعيــة من الدهــــون البروتينيــة منخفــضـــة الكثــافــة [low density lipoprotein = LDL] ، وهذه النوعية مـن الدهـون تترسـب بجدران الشرايين وخاصة الشرايين التاجية ، وشرايين المخ ، وشرايين السـاقين ، مما يؤدى بالتالى إلى حدوث ضيق بمجرى الدم .

وبنـاء علـى ذلـك فـإن قيـاس مسـتوى الكوليسـتيرول الكُلــى لا يكفــى [الكوليستيرول النافع والكوليسـتيرول الضـار ودهـون أخـرى] .. وإنمـا لابـد كذلك من قياس مستوى الكوليستيرول النافع والكوليستيرول الضار لتوضيح مدى القابلية للإصابة بمشاكل صحية وعلى رأسـها مشـكلة الذبحـة الصدريـة

(قصور الشريان التاجى) التى تحدث أساسًا بسبب ارتفاع مستوى الكوليستيرول الضار .

والمستوى الطبيعى لهذه القيم يكون على النحو التالى :

- الكوليستيرول الكلى : أقل من ٢٠٠ مجم ٪ .
- الكوليستيرول الضار (LDL) : أقل من ١٣٠ مجم ٪ .
- الكوليستيرول النافع (HDL) : حوالى ٣٥ مجم ٪ .

**وما هى الدهون الثلاثية :**

أما الدهون الثلاثية (Trighycerides) فهى نوعية أخرى من دهون الدم تميل للارتفاع ، خاصة بين مرضى السكر .. ويعتبر ارتفاعها أقل خطورة بالنسبة لارتفاع الكوليستيرول .

ويجب ألا يزيد مستوى هذه الدهون بالدم على ٢٥٠ مجم ٪ .

**أغذية تتسبب فى ارتفاع الكوليستيرول :**

- اللحوم الحمراء (خاصة الضانى)
- الطيور الدسمة (كالبط والإوز) .
- بعض الحيوانات البحرية (مثل الاستاكوزا والجمبرى والصبيط)
- أعضاء الحيوانات (كالكبد والمخ والكلاوى ) .
- اللحوم المجهزة (مثل السجق والهامبرجر)
- اللبن الكامل ومنتجاته .
- صفار البيض .
- الزبدة .
- القشدة .
- السمن البلدى .
- زيت النخيل وزيت جوز الهند [ النوعان الوحيدان من الأغذية النباتية ] .

**٧ نصائح للسيطرة على مستوى الكوليستيرول :**

١-تخلّص من الوزن الزائد (بالمشى وتنظيم الغذاء) .

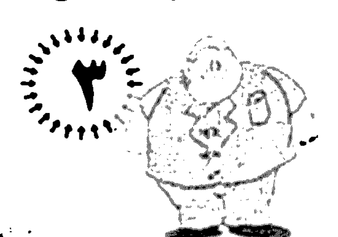
٢-الحد من تناول الأغذية الحيوانية وخاصة الدسمة .

٣-استخدام الزيوت النباتية بدلاً من الدهون الحيوانية (السمن البلدى).

٤-الاهتمام بتناول الزيوت أحادية اللاتشبّع .. وخاصة زيت الزيتون .

٥-الاهتمام بتناول البصل والثوم . ٦-ممارسة الرياضة .

٧-التوقف عن التدخين .



# ٣ الذبحة الصدرية

عندما تجتمع السمنة مع ارتفاع ضغط الدم مع ارتفاع الكوليستيرول يكون هناك بذلك ثلاثة عوامل خطرة تزيد من القابلية بدرجة كبيرة للإصابة بالذبحة الصدرية [ أو قصور الشريان التاجى أو مرض القلب ] . وتزيد درجة الخطورة فى حالة وجود عادة التدخين أو بالتعرض لضغوط نفسية متكررة .

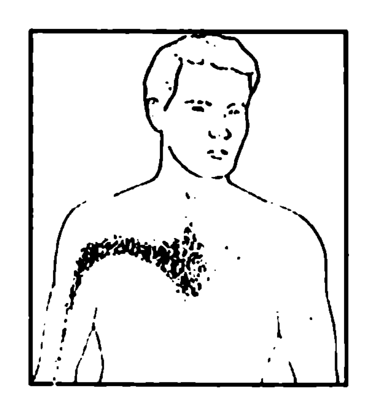
**ما هى الذبحة الصدرية ؟**

الذبحة الصدرية (angina pectoris) : مصطلح يشير إلى حدوث ألم شديد كأنه يذبح الصدر . ففى هذه الحالة ، ينبعث ألم شديد بمنتصف الصدر وينتشر عادة إلى الذراع اليسرى وإلى العنق والفك السفلى . لكن هذا الألم قد يكون له مواصفات أخرى ، مثل مجرد الإحساس بوجود "شىء" رابض على الصدر كما أنه ليس من الضرورى أن ينتشر لمناطق أخرى .

ومن خصائص هذا الألم أيضًا أنه ينبعث مع بذل مجهود عضلى فوق المعتـاد ويختفى سريعًا بمجرد التوقف عن هذا المجهود والاستسلام للراحـة . ففـى هـذه الحالة تكون عضلة القلب قادرة علـى التوافـق مـع المجـهود العضلـى البسـيط المعتاد. ولكن نظرًا لوجود قصور بالشرايين التاجية المغذية لها فإنها لا تسـتطيع التوافق مع مجهود عضلى زائد على المعتاد ، وتُعلن عن ذلك بانبعاث هذا الألم الذى ينبه صاحبه إلى ضرورة أن يتوقف ويستريح .

**طـرق العـلاج :**

وبما أن سبب هذه الحالة يكمن فى وجود ضيق أو قصور بالشرايين التاجيـة فإن علاجها يعتمد على إعطاء عقاقير تقوم بتوسيع الشرايين التاجية .. وبعض هذه العقاقير يؤخذ تحت اللسان أثناء نوبات الألم ليقوم بتأثـير سـريع .. بينمـا يعالج المريض كذلك بعقاقير تؤخذ بالفم لإحداث توسيع تدريجى مستمر لفـترة طويلة للشرايين التاجية . كما يستدعى العلاج الحد من تناول الدهون الحيوانية للسيطرة على مستوى الكوليستيرول ، والتخلص من الـوزن الزائـد للجسـم باتباع نظام غذائى مناسب ، وكذلك السيطرة على ارتفاع ضغط الـدم وبـاقى العوامل الموجودة التى أدت إلى حدوث هذه الحالة ، مثل الامتناع عن التدخين ، وممارسة الاسترخاء للحد من تأثير الضغوط النفسية إلى آخره ..



**مكان انتشار ألم الذبحة الصدرية**

يتركز الألم بمنتصف الصدر ويمتد إلى الذراع اليسرى وناحية العنق والفك السفلى

## هل أنت فى حاجة لإجراء رسم قلب ؟

يجب التأكيد على أنه ليس كل ألم بمنطقة الصدر وناحية القلب يكون له علاقة بالقلب أو نتيجة وجود قصور بالشرايين التاجية .

فالحقيقة أن هناك أنواعًا عديدة من الحالات المرضية يمكن أن تتسبب فى الشكوى من انبعاث ألم بالصدر أو بالقرب من القلب ، لكنه يمكن تمييزها عن حالة الذبحة الصدرية بناء على الخصائص المميزة التى سبق توضيحها.. وهذا يحتاج من المريض أو الشاكى أن ينقل إلى طبيبه المعالج صورة واضحة ودقيقة عن خصائص هذا الألم الذى يعانى منه ، وذلك بناء على ما يطرحه عليه الطبيب من أسئلة واستفسارات لتوضيح سبب الحالة .

فمن أمثلة الحالات الأخرى التى يمكن أن تؤدى إلى ألم بالصدر ، قد يظن المريض خطأ أنه مرتبط بالقلب الألم الناتج عن وجود تقلص بعضلات الصدر ، والذى يحدث عادة بسبب التعرض المفاجئ لتيار هواء بارد.. وكذلك الألم الناتج عن متاعب بالجهاز الهضمى ، مثل : عُسر الهضم ، أو قرحة المعدة ، أو وجود حصيات بالمرارة .

أما إذا كانت مواصفات الألم شبيهة بالمواصفات السابقة للذبحة الصدرية أو كانت مواصفات الألم غير واضحة أو محددة . فإنه يجب فى هذه الحالة إجراء رسم قلب لتأكيد تشخيص الحالة أو كما يقولون لقطع الشك باليقين .

## ما هو رسم القلب الكهربائى ؟

ورسم القلب الكهربائى [ ECG ] : هو عبارة عن تسجيل للذبذبات الكهربائية المصاحبة لنشاط القلب والتى يمكن من خلالها الاستدلال على وجود اضطراب بتغذية القلب بالدم ناتج عن وجود قصور بأحد الشرايين

التاجية . وأحيانًا يخلو رسم القلب الكهربائى من أى تغيرات تشير إلى وجود حالة الذبحة الصدرية على الرغم من وجود أعراض ومواصفات واضحة ..

وفى هذه الحالة يُجرى نوع آخر من رسم القلب يكون مقرونًا بعمل مجهود حيث يتيح ذلك فرصة أكبر لاختبار مدى كفاءة الشرايين التاجية .. وعادة يتم هذا المجهود بوضع المريض على درّاجة ثابتة ، ثم يقوم الطبيب بتسجيل الذبذبات الكهربائية بعد توصيل الأقطاب الكهربائية بجسم المريض .

## ٤ الجلطة القلبية

يمكن أن تؤدى السمنة إلى الإصابة بالذبحة الصدرية .. ويمكن أن تؤدى الذبحة الصدرية إلى الجلطة القلبية والتى تسمى كذلك احتشاء بعضلة القلب [myocardial infarction = MI] وهى حالة خطرة قد تؤدى إلى الموت .

**التفسير :**

فى هذه الحالة يحدث انقطاع شديد مفاجئ لوصول الدم لعضلة القلب يكون سببه حدوث جلطة أدت لانسداد جزء من أحد الشرايين التاجية المصابة بالتصلّب.. وأدى ذلك بالتالى إلى موت جزء من عضلة القلب .. وهو الجزء الذى حُرم من وصول الدم إليه ، وبالتالى فقد وظيفته وتوقف عن العمل .

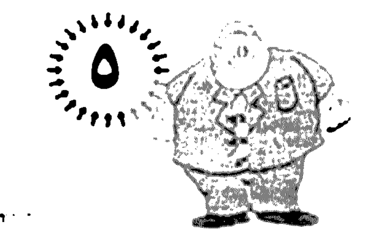
وهذه الجلطة هى عبارة عن كتلة من خلايا الدم (الصفائح الدموية) التى التصقت بعضها ببعض والحشرت بأحد المناطق الضيقة بأحد الشرايين التاجية، ويكون ذلك عادة عند تفرّع الشريان .

**أعراض الجلطة القلبية :**

ويصاحب حدوث هذه الجلطة ألم شديد مفاجىء ، وغزارة بالعرق ، وشحوب بالوجه ، وفزع واضح على المصاب كأنه يشرف على الموت . ويستمر هذا الألم لفترة طويلة .. لكنه يخف تدريجيًا مع تقديم العلاج المناسب والذى يجب أن يبدأ سريعًا مع وضع المريض فى غرفة العناية المركزة تحت ملاحظة مستمرة .

وبناء على مكان حدوث الجلطة وأهميته ومساحة الجزء من عضلة القلب الذى انقطع عنه وصول الدم ، تتوقف خطورة الحالة . فقد يفقد المريض حياته على الفور أو بعد فترة معينة إذا كانت الجلطة قد أصابت شريانًا رئيسًا يغذى منطقة حيوية كبيرة من عضلة القلب .. أو قد يتماثل المريض للشفاء وتكتب له النجاة بفضل الله تعالى فى حالات الجلطات البسيطة غير المؤثرة على كفاءة القلب بدرجة كبيرة .

جلطة بأحد الشرايين التاجية
عند تفرع الشريان




## السكتة القلبية

**أسباب الإصابة :**

واضح من هذه التسمية أنها تصف القلب عندما يسكت أى يتوقف عن الخفقان .. وبمجرد أن يحدث ذلك تتوقف كذلك دورة الدم بالمخ ، ويفقد المصاب وعيه خلال بضع ثوان . وسبب هذه الحالة ليس معروفًا بالتحديد .. وقد تحدث لشخص يبدو سليماً تماماً ، ولكن فى الحقيقة قد يكون مصاباً

بقصور شديد بالشريان التاجى وارتفاع بمستوى الكوليستيرول لم يتم تشخيصهما ، ولذا يمكن أن تكون السمنة أحد العوامل الخفية وراء حدوث هذه الحالة باعتبارها تزيد من القابلية للإصابة بقصور الشريان التاجى وارتفاع مستوى الكوليستيرول وزيادة الجهد الواقع على عضلة القلب .

**مسببات أخرى :**

وقد تحدث هذه الحالة نتيجة لحدوث نوع شديد الخطر من عدم الانتظام بضربات القلب يسمى : الرجفان البطينى الليفى (ventricular fibrillation).

ورغم الخطورة الواضحة لحالة السكتة القلبية إلا أنه يمكن أحيانًا النجاة منها بعمل وسائل الانتعاش بسرعة والتى تشمل التنفس عن طريق الفم (قبلة الحياة) وعمل تدليك خارجى للقلب مع استمرار ذلك حتى يتم نقل المصاب بسرعة إلى المستشفى وهناك يتم الإنعاش بوضعه على أجهزة خاصة تعمل على إعادة التوصيل الكهربائى لعضلة القلب .



## ٦ الكبد الدهنى

**- كبد البدين يختلف عن كبد النحيف ؟**

لو أخذنا عيِّنة من كبد شخص سمين وفحصناها بالمجهر لوجدنا - غالباً - كميات كبيرة من الدهون المترسبة بين أنسجة الكبد .. وهذا هو المقصود بتشحم الكبد أو الكبد الدُهنى (fatty liver) .

- **أعراض الكبد الدهنى :**

والكبد الدهنى ليس له أعراض واضحة فى أغلب الحالات .. لكن المريض قد يشكو أحيانًا من ألم مبهم بمنطقة الكبد (خلف وأسفل الضلوع على الجهة اليمنى) .. أما الفحص الإكلينيكى لهذه الحالة فإنه يكشف عادة عن وجود تضخم بسيط بحجم الكبد (بسبب زيادة ترسيب الدهون) وانبعاث ألم عند الضغط على هذه المنطقة . أما لو قمنا بعمل فحوص معملية فقد نجد زيادة بمستوى بعض الإنزيمات المعينة وهى إنزيمات "Transaminases" وهذه تشتمل على نوعين معروفين لكل مرضى الكبد ، وهما :

(SGOT) ونسبته الطبيعية ٥ – ١٧ وحدة .

(SGPT) ونسبته الطبيعية ٤ – ١٣ وحدة .

- **خطورة الكبد الدهنى :**

والسؤال الآن : ما هى خطورة هذه الحالة ؟ .. وكيف يمكن علاجها ؟

منذ عدة سنوات مضت وقبل ظهور الإصابة الواسعة بالفيروس "C" كانت مشكلة الكبد الدهنى لا تلقى أى اهتمام ، لأنها لا تتسبب عادة فى متاعب تستحق العلاج . أما فى الوقت الحالى ، فقد اتضح أن تشحم الكبد يزيد من القابلية للإصابة بالفيروس الكبدى "C" .. والذى يمكن أن يؤدى فى عدد من الحالات إلى مضاعفات خطيرة كتليُّف الكبد .

ولذا فإن مشكلة الكبد الدهنى أصبحت تلقى اهتمامًا فى الوقت الحالى وأصبح من الضرورى تقديم العلاج المناسب لها .

وهذا العلاج يعتمد على تقديم عقاقير تساعد على تصريف الدهون الزائدة المترسبة بالكبد . كما أنه من الضرورى العمل على اختزال الوزن الزائد ، فقد وجد أن ذلك يصحبه اختزال فى كمية الدهون المترسبة بالكبد .

# ٧ حصيات المرارة

**الإحصائيات تقول :**

النساء البدينات أكثر قابلية عن غيرهن من أصحاب الأجسام معتدلة الوزن أو الرشيقة للإصابة بحصيات والتهاب المرارة .

ويعتقد أن سبب ذلك يرجع إلى أن اختزان كمية كبيرة من الشحوم بالجسم يزيد من الرواسب الدهنية بالمرارة مما يتيح الفرصة لتكون الحصيات ، ويعتقد أن التغيُّر الهرمونى بجسم المرأة الولود بسبب تكرار الحمل والولادة يلعب دورًا فى ذلك .

وعادة ما يصاحب حصيات المرارة وجود التهاب بالمرارة . وقد يظل وجود الحصيات دون متاعب أو أعراض واضحة، ولكن مع تحرّك هذه الحصيات ينبعث ألم يكون شديدًا عادة ويزيد مع تناول الأغذية الدسمة التى تحفز المرارة على الانقباض لإفراز عصارتها الهاضمة للدهون .

وينبعث ألم المرارة بموضع محدد ، وهو أسفل الضلوع مباشرة على الجهة اليمنى، وقد ينتشر بالبطن أو يمتد للذراع والكتف وأعلى منتصف الظهر .

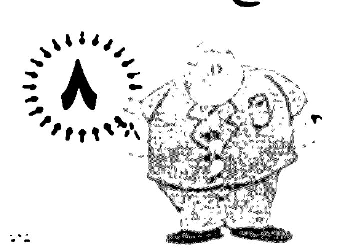
**هل أنت مصاب بحصيات المرارة ؟**

فإذا كنت تعانى من ألم متكرر يزيد مع تناول الدهون وينبعث وينتشر على النحو السابق استشر الطبيب . ويمكن تشخيص وجود حصيات بالمرارة بإجراء فحص بالموجات فوق الصوتية .. وهو فحص بسيط وتظهر نتائجه على الفور.

وفى حالة وجود حصيات مسببة لمتاعب شديدة أو يُحتمل أن تتحرك وتسد القناة المرارية قد ينصح الطبيب بإجراء جراحة لاستئصال المرارة . أما فى

الحالات الأخرى غير الشديدة فيكفى تناول عقاقير مضادة للتقلصات ومساعدة فى إدرار العصارة الصفراوية .. بالإضافة إلى ضرورة تنظيم الغذاء بشكل يعتمد على الحد من تناول الدهون والزيوت والمواد الحريفة مع تخفيف وجبات الطعام عمومًا .

كما لوحظ أن إنقاص الوزن فى حد ذاته يعد خطوة مساعدة فى تخفيف أوجاع المرارة والوقاية من تكون مزيد من الحصيات .




## عُسر الهضم

**لماذا ينتشر عسر الهضم بين السمان ؟**

يتعرض السمان أكثر من غيرهم لمشكلة عُسر الهضم وحرقان القلب وذلك لعدة أسباب محتملة. فالإفراط فى تناول الطعام فى حد ذاته كفيل بتسبيب مشكلة عُسر الهضم وخاصة فى حالة تناول الطعام بسرعة ودون مضغ كاف.. وهذا الإفراط والاستعجال فى تناول الطعام نراه واضحًا بين كثير من السمان.

ونظرًا لأن السمنة ، وخاصة عند السيدات ، تزيد من القابلية للإصابة بحصيات والتهاب المرارة وتشحم الكبد فإن هذه المشاكل تؤثر على عملية هضم الطعام ويمكن أن تتسبب فى عسر الهضم وحرقان القلب .

٩

## الإمساك

الكسل والخمول من الأعراض المصاحبة لأغلب حالات السمنة ، وخاصة المرتبطة بوجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية . فالشخص البدين يكون عادة

محدود الحركة والنشاط ؛ لأنه يكون سريع الإجهاد فهو يحمل فوق وزنه الطبيعى عدة كيلوجرامات من الشحوم المختزنة بجسمه مما يجعل حركته بطيئة مُجهدة. ولهذا السبب الشخص البدين تزيد قابليته للإصابة بالإمساك ؛ لأن نقص النشاط والحركة ينعكس أثره على الأمعاء فتقل انقباضاتها وحركاتها التى تتسبب فى دفع الفضلات للتخلص منها من خلال عملية التبرز مما يزيد القابلية للإصابة بإمساك متكرر أو مزمن .

**معدل التبرّز :**

والحقيقة أنه ليس هناك معدل ثابت لعدد مرات التبرز يمكن أن نعتمد عليه فى تشخيص وجود مشكلة الإمساك . فبعض الناس يتبرزون مرة واحدة يوميًا ، وآخرون يتبرزون كل يومين .. ولذا فإننا نعتبر أن الشخص مصاب بالإمساك إذا لم يعد يقوم بإخراج الفضلات بنفس المعدل الذى اعتاد عليه ، بالإضافة إلى تغير طبيعة البراز ، حيث يصبح جافًا متماسكًا مع صعوبة إخراجه .

**أسباب أخرى :**

ومن الأسباب الأخرى للإمساك ما يلى :

- كبت الرغبة فى التبرز .
- كثرة الاستعانة بالمليِّنات .
- نقص الألياف فى الغذاء .
- ارتخاء عضلات البطن (بسبب التقدم فى السن).
- الإصابة بالبواسير .

**٧ نصائح للتخلص من الإمساك :**

- توفير الألياف فى الغذاء اليومى (الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والخبز الأسمر) .
- تناول كميات وفيرة من الماء ، مع تناول كوب ماء فى الصباح على الريق.

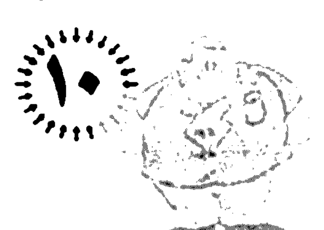
-زيادة معدل النشاط والحركة .

-تناول الفواكه التى لها جلد أو قشر يُؤكل (مثل التفاح والخوخ والبرقوق والتين والكاكا) .

-تجنب الاعتماد على العقاقير المُلَيِّنة حتى لا تعتاد الأمعاء على الانقباض إلا فى وجودها .

-ضرورة عدم كبت الرغبة فى التبرز .

-محاولة اكتساب عادة التبرز فى أوقات محددة من اليوم .




## مرض السكر

من أبرز وأهم ما تسببه السمنة من مشاكل صحية الإصابة بمرض السكر. فالسمنة، وخاصة المفرطة ، تزيد من القابلية للإصابة بمرض السكر بدرجة كبيرة حيث إنها تقلل من كفاءة الأنسولين [ الهرمون الضرورى لحرق السكر].. أو بمعنى أدق تقلل من عدد مُستقبلات الأنسولين بالخلايا (insulin receptors) . وفى حالات كثيرة لا يكتشف وجود مرض السكر إلا بمحض الصدفة عند إجراء تحاليل روتينية ، حيث لا تكون له أعراض واضحة على المريض .

وأهم الأعراض التى يجب أن تسترعى الانتباه لاحتمال وجود إصابة بمرض السكر : كثرة التبول ، والعطش ، والتعب العام .

وأحيانًا قد تُكتشف الإصابة بمرض السكر من خلال بعض المضاعفات ، مثل : الشكوى من حكّة بالفرج (عند السيدات) ، أو الشكوى من ارتخاء

العضو ، أو من تنميل القدمين ، أو من خلخلة الأسنان .. ففى هذه الحالات يكون هناك إصابة بمرض السكر لكنها لم تُكتشف إلا فى وقت متأخر .

ولذا فإنه يجب فى حالات السمنة ، وخاصة المفرطة ، إجراء اختبار روتينى للكشف عن مرض السكر حتى فى حالة عدم وجود أعراض واضحة للإصابة.

**أسباب الإصابة بسكر الكبار :**

إن مرض السكر الذى تحدث الإصابة به فى سن متقدمة نسبياً (بعد سن ٤٠ سنة عادةً) نسميه بسكر الكبار وهو يختلف عن سكر الصغار ، الذى تبدأ الإصابة به فى مرحلة مبكرة من العمر ، فى كونه يستجيب للعلاج بالحبوب ولا يشترط علاجه بالأنسولين ؛ لأن هرمون الأنسولين الذى تنتجه غدة البنكرياس يكون عادة فى مستوى طبيعى لكنه محدود الفعالية . وهذا النوع من السكر يكمن وراء الإصابة به عوامل مختلفة ، ويعتبر عامل زيادة الوزن واحدًا من أهم هذه العوامل بدليل أن التخلص من الوزن الزائد مع تنظيم الغذاء يكون علاجًا كافيًا فى كثير من الأحيان للسيطرة على مستوى السكر بالدم دون دواء .

أما العوامل الأخرى المساعدة على الإصابة فأهمها العامل الوراثى (إصابة أحد الأبوين ، أو كليهما بمرض السكر) .. والعامل النفسى الذى يتمثل فى كثرة التعرض للضغوط النفسية .

**مضاعفات السكر :**

والحقيقة أن خطورة مرض السكر تكمن فى مضاعفاته ، ولذا ينبغى إحكام السيطرة على مستوى السكر بالدم للوقاية من حدوث هذه المضاعفات ..

فإهمال العناية بمرض السكر تقود للعديد من المشاكل الصحية الحادة والمزمنة والتى تصيب أعضاء مختلفة من الجسم .

من أبرز هذه المضاعفات ما يلى :

-اعتلال شبكية العين (تمدد ونزيف بالأوعية الدموية خلف العين) .

-اعتلال الكُلية وزيادة القابلية للفشل الكلوى .

-اعتلال الأعصاب الطرفية (تنميل وضعف الإحساس بالأطراف) .

-زيادة القابلية للعدوى (مثل الدمامل والتهابات مجرى البول) .

-الضعف الجنسى .　　-حِكّة الفرج (عند النساء) .

-زيادة القابلية لارتفاع مستوى الدهون بالدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية) وللإصابة بقصور الشريان التاجى .

هذا بالإضافة إلى المضاعفات الحادة لمرض السكر ، والتى تتمثل فى حدوث ارتفاع شديد أو نقص شديد بمستوى السكر يمكن أن يؤدى لغيبوبة سكرية.

ومما يجب التأكيد عليه أنه ليس كل مريض بالسكر يصاب بهذه المضاعفات وإنما يقتصر حدوثها على حالات السكر المضطرب الذى أهملت العناية به لسنوات طويلة .

**٨ نصائح للسيطرة على مستوى السكر بالدم :**

١-التخلّص من الوزن الزائد (رياضة وتنظيم غذائى) .

٢-الحد من تناول السكريات .

٣-الاهتمام بتوفير الألياف فى الغذاء (الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة) .

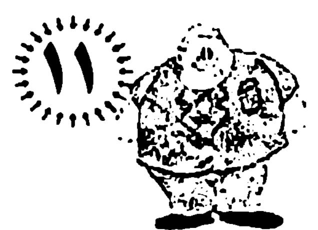
٤-الالتزام بنظام غذائى ثابت من حيث عدد الوجبات ومواعيد تناولها.

٥-الالتزام بجرعة مناسبة من الحبوب (أو الأنسولين) تتوافق مع كمية الطعام اليومية ومقدار النشاط والمجهود اليومى.

٦-أغذية ومشروبات مفيدة مثل : البصل ، والحلبة ، والجريب فروت .

٧-الابتعاد عن الضغوط النفسية أو التكيف معها .

٨-ممارسة المشى يوميًا لمساعدة حرق الكميات الزائدة من السكر .




# الفشل الكُلوى

## معنى الفشل الكلوى وأسبابه :

السمنة فى حد ذاتها لا تعرض للإصابة بالفشل الكلوى ، لكن بعض مضاعفات السمنة يمكن أن تزيد القابلية لحدوث الفشل الكلوى ، وأهمها ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر غير المنضبط .

والفشل الكلوى يعنى حدوث فشل أو هبوط بوظيفة الكلية مما يجعلها غير قادرة على القيام بوظيفتها بكفاءة .. هذه الوظيفة أشبه بعمل الفلتر ، حيث تقوم أجزاء دقيقة داخل الكلية بتصفية تيار الدم الوارد إليها واحتجاز ما به من مخلفات ومواد ضارة وزائدة على حاجة الجسم للتخلص منها مع تيار البول. ولذا فإن مشكلة الفشل الكلوى تكمن فى عدم قدرة الجسم على التخلص من بعض المواد غير المرغوبة والتى تتراكم بالدم .. أو يمكن القول بأن كيمياء الجسم فى حالات الفشل الكلوى تشهد اضطرابًا شديدًا وحالة من عدم التوازن مما ينعكس أثره على الحالة الصحية العامة ويتسبب فى حدوث أعراض ومتاعب مختلفة .

وما يجب أن نؤكد عليه هو أن أغلب حالات الفشل الكلوى تحدث تدريجيًا على مدى فترة طويلة من الزمن [ الفشل الكلوى المزمن ] وهذا يستدعى ضرورة مقاومة العوامل التى تهيئ الفرصة تدريجيًا لحدوث الفشل الكلوى ، وذلك مثل :

- التخلص من الوزن الزائد .
- إحكام السيطرة على مرض السكر .
- إحكام السيطرة على ضغط الدم المرتفع .
- الحد من تناول العقاقير الكيماوية ، وخاصة المضادات الحيوية والعقاقير المضادة للروماتيزم .
- تجنب مصادر التلوث البيئى .
- عدم إهمال علاج حصيات الجهاز البولى وخاصة حصيات الكُلى تجنبًا لحدوث مضاعفات قد تصيب الكلية بالفشل .
- الاهتمام بتناول كميات كافية من الماء والسوائل .
- عدم التأخر عن استشارة الطبيب فى أى شكوى مستمرة أو متكررة ترتبط بالجهاز البولى .

## ١٢ النقرس

فى مرض النقرس ترتفع نسبة حمض البوليك (uric acid) عن المعدل الطبيعى وتترسب أملاح هذا الحمض فى المفاصل مُحدثة آلامًا والتهابًا. وهذه المشكلة تحدث أساسًا لوجود خلل بالتمثيل الغذائى ينتج عنه تراكم هذا الحمض بالجسم. ولذا فإن علاج هذه المشكلة يستدعى الحد من تناول الأغذية

الغنية بالبيورين وهى الأغذية التى ينتج عنها تكون هذا الحمض (مثل الكبد والكلاوى واللحوم إلى آخره) وإعطاء أحد العقاقير التى تقلل من تكوين هذا الحمض أو تعمل على زيادة تصريفه من الجسم .

وقد وجد أن هناك عدة حالات مرضية تزيد فيها القابلية لحدوث ارتفاع بمستوى هذا الحمض ، وتعد السمنة إحدى هذه الحالات المرضية ، وخاصة إذا كانت السمنة مصحوبة بارتفاع ضغط الدم ، أو ناتجة عن وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية (myxedema) .

ولذا فإن علاج السمنة فى حد ذاته يمكن أن يساعد فى تخفيف أعراض النقرس والوقاية منه .

## ١٣ وجع مفصل الركبة

**الركبة عند السمان مصدر إزعاج دائم !**

لا يكاد يوجد شخص بدين بدرجة واضحة لا يعانى من ألم وخشونة بمفصل الركبة .

فإصابة مفصل الركبة بالتحديد بالالتهاب والخشونة أمر متوقع الحدوث بسبب ما يلقاه من ضغط شديد متكرر مع الحركة بسبب زيادة وزن الجسم ، وتزيد فرصة ذلك مع تقدم العمر ، حيث تقل مرونة الغضاريف تدريجياً وتقل قدرتها على احتمال الضغط الشديد الواقع عليها. ولذا ليس غريبًا أن نجد نسبة كبيرة من المترددين على عيادات إنقاص الوزن تسعى للتخلص من الوزن الزائد بغرض تخفيف المعاناة من متاعب الركبة وزيادة القدرة على الحركة بدون ألم .

ومن الملاحظ فى هذه الحالات أن كل كيلوجرام واحد يختزل من وزن الجسم يؤدى إلى شىء من الارتياح وتخفيف المعاناة. ولذا فإن إنقاص الوزن هــو الحــل المثالى لهذه المشكلة .

١٤

## وجع الظهر

**سبب انتشار الشكوى من ألم الظهر بين السمان :**

مثلما تتعرض الحامل لألم بأسفل الظـهر بسـبب زيـادة وزن الجسـم وتقـدُّم البطن للأمام فإنه لنفس السبب تزيد القابلية لآلام الظهر فى حالات السـمنة وخاصة التى تتركز فى منطقة البطن.. أى فى حالات الكرش الضخم .

إن العمود الفقرى يتخذ فى هذه الحالة وضعًا منحرفًا عن وضعـه الطبيعـى حيث يكون مدفوعًا للداخل فى منطقة أسفل الظهر مـع ميـل الظـهر للـوراء. وهذا الوضع غير الطبيعى يؤدى إلى تأثيرات سيئة تتسبب فى الشكوى من ألم الظهر. فنتيجة هذا الوضع ، يزداد الشد الواقع على الأربطة المتصلـة بـالعمود الفقرى ، كما تتعرض العضلات المحيطة بالعمود الفقرى إلى شد شديد متكـرر مع الحركات المختلفة التى تتطلب ثنى الظهر ، مثلما يحدث عند رفع أحمال ، مما يصيب هذه العضلات بتقلصات مؤلمة .

وبالإضافة إلى ذلك ، تزيد فرصة حدوث اخـتزال قُطـر الفتحـات الصغـيرة الموجودة بالفقرات والتى تمر خلالها الأعصاب ونتيجة ذلك قـد يحـدث ضغـط على هذه الأعصاب يؤدى إلى ألم شديد .

وعلى المدى البعيد ، وبسبب السمنة المفرطة وتأثيرها السلبى على العمود الفقرى ، قد يحدث تآكل بالغضاريف والمفاصل الفقرية ، فتقل ليونة العمود الفقرى وتصعب حركته تدريجيًا .

**الطريق الأمثل للشفاء :**

وبناء على ذلك ، فإن التخلص من الوزن الزائد هو علاج أساسى للشكوى من ألم الظهر بين أصحاب الأجسام البدينة .

وإنى أنصح كل من يعانى من مشكلة السمنة المصحوبة بالشكوى من ألم الظهر بعدم الاعتماد على تناول العقاقير المسكنة والمضادة للالتهاب نظرًا لتأثيراتها الجانبية السيئة ، وإنما يجب أن يكون العلاج الأساسى معتمدًا على التخلص من الوزن الزائد بتنظيم الغذاء وممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة.

## ١٥ نقص اللياقة البدنية

**السمان أقل إنتاجًا فى العمل وأكثر عرضة للبطالة !**

لا شك أن السمنة ، وخاصة السمنة المفرطة ، تقلل من قدرة الشخص على التحرك بسرعة ومرونة ، والقيام بالأنشطة المختلفة التى تحتاج إلى شىء من اللياقة البدنية . فالبدين أقل قدرة على الاستجابة لمتطلبات بعض الأعمال والأنشطة التى تبدو عادية وسهلة التنفيذ بالنسبة لأصحاب الأجسام الرشيقة .

وقد أجريت دراسة طريفة فى الولايات المتحدة عن أحد جوانب متاعب السمنة المرتبطة بمجال العمل والإنتاج والكسب المادى .

فقد وجد من هذه الدراسة أن البدين [ أو البدينة ] أقل فرصة للحصول على عمل بالنسبة لغيره من أصحاب الأجسام الرشيقة أو معتدلة الوزن.. كما

أن دخله المادى من الأعمال يقل بحوالى ألف دولار سنويًا لكل رطل زائد من وزن الجسم.. كما أن فرصة الترقى إلى مناصب أعلى تكون أقل بالنسبة للبدين عن غيره .

ومن الواضح أن سبب ذلك يرجع إلى ما تفرضه السمنة على صاحبها من عبء كبير، وحمل ثقيل مما يجعله أقل قدرة على الاستجابة لمتطلبات العمل وخاصة التى تحتاج إلى نشاط وحركة .

**رابطة حقوق السمان !**

ومن الطريف أنه قام مجموعة من البدناء فى الولايات المتحدة بتكوين رابطة لحماية حقوق السِّمان نظرًا لعدم تفضيلهم فى مجال العمل !

## ١٦ ضعف الخصوبة (عند الرجل)

**كيف تؤثر السمنة على خصوبة الرجل ؟**

إن السمنة لا تمثل خطرًا فحسب على صحة القلب والشرايين والمفاصل وغير ذلك من الأعضاء ، وإنما تمثل خطرًا كذلك على الصحة الجنسية والإنجابية ، إذ يمكن أن تؤدى إلى مشكلتين وهما : ضعف الرغبة الجنسية ، وضعف الخصوبة (القدرة على الإنجاب) .

ولقد اهتم الباحثون على مدى سنين طويلة بدراسة تأثيرات السمنة على الناحية الجنسية ، ووجد أن هذه التأثيرات السلبية للسمنة على الصحة الجنسية ترجع أساسًا إلى حدوث خلل بالتوازن الطبيعى بين الهرمون الذكرى

(المعروف باسم تستوستيرون) والهرمون الأنثوى (المعروف باسم استروجين) والذى يوجد بجسم الرجل بنسبة بسيطة .

وقد وجد أن زيادة الهرمون الأنثوى بجسم الرجل تجعل الكبد غير قادر على تكوين البروتينات التى تتحد مع الهرمون الذكرى [ وهى الجلوبيولينات = globulins ] ونتيجة وجود قصور بهذه الخطوة يزيد فقد الهرمون الذكرى من جسم الرجل .

ويكون من المتوقع مع زيادة مستوى الهرمون الأنثوى فى هذه الحالة ظهور بعض ملامح الجنس الآخر على الرجل البدين من حيث الشكل والمظهر لكن ذلك لا يحدث لأسباب غير واضحة .

ومن المعروف أن الهرمون الذكرى - تستوستيرون - هو المسئول عن توافر الرغبة الجنسية والميل الفطرى للجنس الآخر ، وهو ضرورى لعملية تكوين الحيوانات المنوية . ولذا فإن نقص مستوى هذا الهرمون يضعف الرغبة الجنسية ويقلل من درجة الخصوبة . ولكن إلى أى مدى تنتشر هذه المشكلة بين أصحاب الأجسام البدينة ؟

**نقص الهرمون الذكرى :**

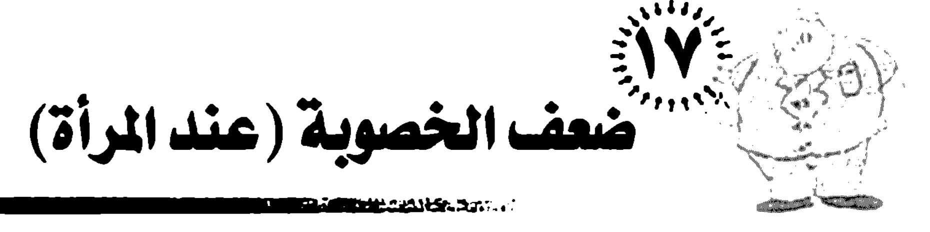
وليس بالطبع كل رجل بدين لديه نقص بمستوى هرمون الذكورة .

فى إحدى الدراسات التى أجريت على عدد كبير من البدناء ، وجد أن حوالى ٢٠ ٪ منهم فقط ممن يتميزون بالسمنة المفرطة يعانى من وجود نقص بمستوى الهرمون الذكرى .

ويمكن فى هذه الحالات تعويض ذلك بإعطاء الهرمون الذكرى المستحضر من خلال نظام علاجى محدد .

وبالإضافة إلى العامل السابق وراء ضعف الرغبة الجنسية وضعف الخصوبة، فإن السمنة يمكن أن تؤدى من ناحية أخرى إلى ضعف جنسى قد يؤثر على المعاشرة الجنسية والإنجاب إذا كانت مصحوبة بمرض السكر أو بارتفاع ضغط الدم.. ففى حالات مرض السكر غير المنضبط قد يعانى المريض من ضعف الانتصاب بدرجات متفاوتة وذلك بسبب مضاعفات السكر المرتفع على الأعصاب المختصة بالانتصاب . وقد تتسبب أيضًا مضاعفات مرض السكر فى حدوث ارتجاع للسائل المنوى إلى المثانة البولية .. وفى هذه الحالة يحدث القذف ولكن دون خروج المنى ، حيث إنه يُرتجع إلى المثانة ويخرج بعد ذلك مع البول. ومن الواضح أن هذه المشكلة تعد سببًا قويًا للعقم . أما فى حالات ضغط الدم المرتفع فإن المريض قد يتعرض أيضًا لمشكلة ضعف الانتصاب ليس بسبب مرض الضغط المرتفع نفسه ، وإنما بسبب تأثير العقاقير الخافضة لضغط الدم ، حيث إن أغلبها يتسبب فى ضعف الانتصاب كأحد الأعراض الجانبية .

وبناء على ذلك يمكننا أن نعتبر أن التخلص من الوزن الزائد يعد بمثابة دواء منشط للرغبة الجنسية ومساعد على زيادة درجة الخصوبة .



## ١٧ ضعف الخصوبة (عند المرأة)

### لماذا تقل فرصة المرأة البدينة للإنجاب ؟

مثلما تؤثر السمنة المفرطة على استجابة الرجل الجنسية وعلى درجة خصوبته فإنها يمكن أن تؤدى إلى نفس التأثيرات بالنسبة للمرأة البدينة .

ففى حالات السمنة العادية قد يحدث اضطراب بمستوى الهرمونات الجنسية، مما يضعف من عملية التبويض ويقلل من الرغبة الجنسية.. كما أن تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب بسبب السمنة المفرطة يمكن أن يؤثر على عملية التبويض والإنجاب . أما بعض حالات السمنة المرضية فقد تكون مصحوبة بوجود خلل هرمونى يوقف عملية التبويض، أو مصحوبة بوجود ضمور فى الأعضاء الجنسية [ كالسمنة الناتجة عن أمراض الغدة النخامية ] .

ولذا فإن علاج السمنة باختزال الوزن الزائد ، أو بتصحيح السبب المؤدى إلى السمنة المرضية ، يعد فى حد ذاته علاجًا لمشكلة العقم وخطوة فعّالة لزيادة درجة الخصوبة .




## إعاقة المعاشرة الجنسية



### أسباب ميكانيكية للعقم :

إن "الكرش" الضخم يعد بمثابة حاجز منيع ضد الاتصال الجنسى الكامل اللائق وخاصة فى حالة تميز الزوجين بسمنة واضحة .

كما تؤثر السمنة تأثيرًا سيئًا على اللياقة البدنية والمرونة العضلية مما يؤثر بدوره تأثيرًا سيئًا على النشاط الجنسى ، وخاصة إذا صاحب ذلك متاعب بالمفاصل بسبب السمنة المفرطة كوجع الظهر والركبتين .

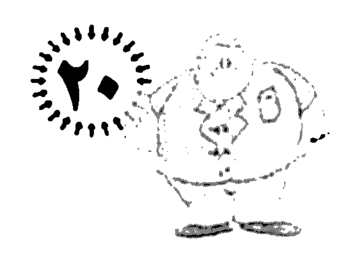
وبذلك فإن مشكلة السمنة المفرطة تمنع الزوجين من الاستمتاع الكافى بالمعاشرة الجنسية علاوة على أنها يمكن أن تتسبب كذلك فى خفض فرص الإنجاب بسبب عدم تحقيق اتصال جنسى تام وكافٍ .

ففى هذه الحالة لا نتوقع حدوث توصيل جيد للحيوانات المنوية داخل مهبل الزوجة ، بل قد يحدث إنزال المنى على فَرْج الزوجة من الخارج ، وهـذا بالتـالى يقلل بدرجة كبيرة من إمكانية وصول الحيوانات المنوية إلى البويضـة وحـدوث إخصاب لـها .

## ١٩ نـزيـف الأنـف

السمنة تزيد القابلية لارتفاع ضغط الدم .. وارتفـاع ضغـط الـدم الشـديد يمكن أن يؤدى إلى نزيف الأنف . وأحيانًـا يكـون حـدوث نزيـف الأنـف هـو العلامة الأولى التى يكشف بها ضغط الدم عند وجوده ، ويكون فى هذه الحالة بمثابة إنذار بالخطر يستدعى ضرورة السيطرة على ارتفاع ضغـط الـدم حتـى لا يحدث نزيف من مناطق أخرى يكون أكثر خطورة كحدوث نزيف بالمخ .

إن ما يحدث فى حالة نزيف الأنف المرتبط بارتفاع ضغط الدم هو أن بعض الأوعية الدموية الدقيقة المغذية للغشاء المخـاطى للأنـف لا تتحمـل الضغـط الشديد بها ولذا فإنها تنفجر . ورغم ما يثيره نزيف الأنف من فزع وخوف فى هذه الحالة إلا أنه من السهل عادة إيقافه ربما بالاكتفاء بالضغط بإصبعى الإبهام والسبابة على جدار الأنف أو وضـع قطعـة ثلـج علـى الأنـف .. أمـا حـالات النزيف الشديد فإنها تحتـاج إلى حشـو للأنـف لإيقـاف الـنزيف ممـا يسـتدعى ضرورة الانتقال للمستشفى . ولا ينبغى أن يتوقف العلاج عن هذا الحد ، وإنما لابد من إحكام السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بالعقاقير المناسبة والتخلـص من الوزن الزائد .

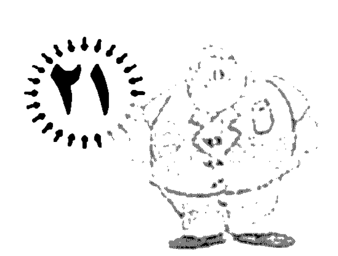



# الحوادث المُخيّة

شرايين المخ يمكن أن تتعرض لمشاكل ، كالإصابة بالتصلّب أو الجلطة أو حدوث نزيف .. وهذه المشاكل هى ما نقصده بالحوادث المُخيّة (strokes) أو (cerebrovascular accidents = CVA) .. ويعد أكثر هذه الحوادث شيوعًا الجلطة المُخيّة والتى تتسبب عادة فى شلل نصفى .

ولكن ما علاقة السمنة بهذا الموضوع ؟

إن السمنة يمكنها أن تهيىء عدة عوامل تزيد من القابلية لهذه الحوادث المخية ، مثل : ارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع الكوليستيرول، وتصلب الشرايين وتكوُّن الجلطات الدموية. ففى حالات الحوادث المخية كالجلطة المخية غالباً ما يكون هناك بعض أو كل هذه العوامل الخطرة والتى تزيد خطورتها مع التقدم فى السن .

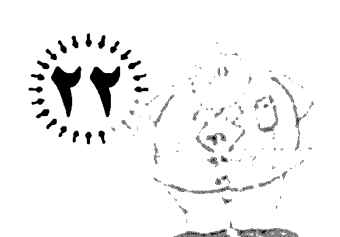



# النهجان وضيق التنفس

فى حالات السمنة ، وخاصة السمنة المفرطة ، يحدث تراكم للدهون على القفص الصدرى وتحت الحجاب الحاجز ، مما يعوق تمدد وحركة الرئتين ويقلل كذلك من حركة الحجاب الحاجز ، وبالتالى تقل كمية الهواء التى تصل إلى الرئتين مما يؤدى إلى ضيق التنفس ، والنهجان مع بذل أى مجهود بسيط .

**متلازمة بيكويك :**

وفى بعض الحالات المتقدمة ، تزيد المعاناة من ضيق التنفس والنهجان ، بل قد تحدث أثناء الراحة .. فنجد أن البدين لا يقوى على القيام بأى مجهود ويميل عادة للنعاس والرغبة فى النوم .. وبسبب ضعف تهوية الرئتين تقل كمية الأكسجين فى الدم .. ومن علامات ذلك ظهور الشفاه بلون مائل للزرقة .. هذه الأعراض التى قد نلحظها أحيانًا على بعض الأشخاص من ذوى السمنة المفرطة تمثل حالة مرضية يُطلق عليها اسم : متلازمة بيكويك [Pickwickian Syndrome ] .. ومثل هؤلاء الأشخاص تزيد قابليتهم للإصابة بأمراض الجهاز التنفسى وهبوط القلب .



## ٢٢ ظاهرة الشخير

من المشاكل الحرجة والمزعجة التى تنتشر بين السمان ظاهرة الشخير .. حيث يميل البدين لاكتساب هذه الظاهرة أكثر من أصحاب الأوزان المعتدلة .

إن صوت الشخير هو نتيجة حدوث خلخلة للهواء أثناء التنفس بسبب ارتخاء عضلة البلعوم ورجوع اللسان إلى الخلف أثناء النوم ، وتزيد فرصة حدوث ذلك بين أصحاب الأجسام البدينة وكذلك فى حالة النوم على الظهر ، حيث يؤدى ذلك إلى رجوع اللسان للخلف بفعل الجاذبية .

وللحد من هذه المشكلة يفضل النوم على الجُنب وليس على الظهر ، واستخدام وسادة واحدة رقيقة لمنع التواء العنق أثناء النوم .. هذا بالإضافة إلى ضرورة العمل على إنقاص الوزن .



## ٢٣ اسوداد جلد الفخذين

هذه إحدى المشاكل الحسّاسة الناتجة عن السمنة والتى تزعج النساء . فنتيجة زيادة الوزن وترسيب كمية كبيرة من الشحوم بالفخذين والأرداف يحدث فى كثير من الأحيان احتكاك بين الجلد بمنطقة أعلى الفخذين أثناء الحركة والمشى مما يؤدى تدريجيًا إلى غمق الجلد بهذه المنطقة وتعرضه للتسلخات والالتهابات خاصة فى المناخ الحار .

ويعتبر إنقاص الوزن هو العلاج الأساسى لهذه المشكلة .. ولحين يتم ذلك يراعى استعمال بودرة تلك لتقليل الاحتكاك .. واستعمال ملابس داخلية قطنية طويلة تصل إلى الركبتين .

## ٢٤ الخطوط الجلدية

يُدعِّم الجلد شبكة من الأنسجة الليفية المطاطية ، وكلما زاد وزن الجسم تعرضت هذه الأنسجة لشد متزايد قد يصل إلى حد يؤدى إلى حدوث تمزق بهذه الأنسجة .. وهذا يؤدى إلى ظهور خطوط فاصلة بالجلد تعرف باسم خطوط الشد (stretch marks) وقد تكتسب لونًا مائلاً للون الفضى . وعادة تظهر هذه الخطوط بأعلى الفخذين والبطن والثدى . وكما تنتشر هذه المشكلة بين السمينات ، فإنها تنتشر كذلك بين الحوامل بسبب اكتساب وزن زائد أثناء الحمل.

وهذه الخطوط ليس لها أضرار صحية وإنما تمثل مشكلة تتعارض مع جمال المرأة، ولذا يجب الوقاية من حدوثها . ولكن ما هو الحل ؟

للتغلب على ظهور هذه الخطوط لابد من اختزال الوزن الزائد لتخفيف الشد الواقع على أنسجة الجلد .

ويجب كذلك العمل على زيادة مرونة الجلد حتى يستطيع التكيف مع الشد الذى يتعرض له . ولهذا الغرض يُدهن الجلد بصورة متكررة بمناطق الشد (مثل البطن وأعلى الفخذين) بأحد الكريمات المناسبة ، ويفضل الأنواع المحتوية على فيتامين "هـ" أو اللانولين .

كما يجب الاهتمام بالناحية الغذائية لتقوية الأنسجة المطاطية مما يجعلها تقاوم الشد دون حدوث تمزق بها ، ولهذا الغرض يجب توفير بعض المغذّيات المعينة التى تعمل على تقوية هذه الأنسجة ، وأهمها : البروتينات ، وفيتامين ج، والزنك ، وفيتامين ب٦ .

كما يجب الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية ، حيث إنها تعمل على تقوية العضلات مما يساعد كذلك على تماسك الأنسجة المطاطية ووقايتها من التمزق.



## ٢٥ غـزارة العـرق

هناك علاقة واضحة بين السمنة وزيادة إفراز العرق ، سواء فى حالات السمنة العادية الناتجة عن الإفراط فى تناول الطعام ، أو فى حالات السمنة المرضية الناتجة عن وجود خلل هرمونى . ومن الواضح أيضًا أنه كلما زادت درجة السمنة زاد إفراز العرق .

وغزارة العرق فى حد ذاتها مشكلة مزعجة ؛ لأنها تجعل الشخص البدين يتصبب عرقًا عند القيام بمجهود بسيط علاوة على ما تسببه غزارة العرق من مشاكل أخرى مزعجة ، كالإصابة "بحمو النيل" وهو طفح جلدى يظهر بسبب عدم قدرة الجسم على التخلص من العرق الزائد وبالتالى فإنه يتجمع فى قنوات وفتحات الغدد العرقية مسببًا هذا الطفح المميز .

## ٢٦ روائح الجسم الكريهة

هذه إحدى المشاكل الحرجة التى تتسبب فيها السمنة ، والتى ترتبط بغزارة العرق وإهمال النظافة . إن العرق بما يحتويه من ماء وأملاح ونسبة من الدهون والبروتينات يمثل بيئة مناسبة للجراثيم التى تنجذب إليه وتنتعش خلاله وتؤدى إلى تفاعلات كيميائية تُحلل العرق مما يؤدى إلى انبعاث العرق برائحة كريهة.

وأصحاب الأجسام البدينة أكثر قابلية لاحتجاز العرق وتحلله ؛ لأنهم يتميزون بكثرة الثنايا الجلدية التى تحتجز العرق وتقلل من فرصة تبخره مما يجعل هذه الثنيات بيئة مناسبة تمامًا لنشاط البكتيريا والفطريات .

ومن الأسباب المهمة لروائح الجسم الكريهة ، حدوث عدوى فطرية ، حيث يساعد على نشاط وتكاثر الفطريات وجود البلل المصاحب لغزارة العرق ووجود الدفء بين ثنيات الجلد ، وبين أصابع القدمين ، وفى منطقة الإبط ، وفى منطقة الحوض .. ولذا فإن مشكلة غزارة العرق كثيرًا ما تكون مصحوبة بعدوى فطرية ببعض هذه المناطق مما يؤدى إلى انبعاث روائح كريهة وخاصة من القدمين .

**وما هو الحل لهذه المشكلة ؟**

يعد التخلص من الوزن الزائد شيئاً أساسيًا للتخلص من مشكلة غزارة العرق وتحلله بالجراثيم وانبعاثه برائحة كريهة . وهذه بعض الحلول الأخرى :

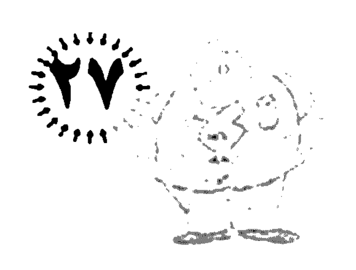
-ضرورة الاستحمام يوميًا للتخلص من العرق الزائد أولاً بأول .

-تجنب ارتداء ملابس مصنوعة من ألياف صناعية (كالنايلون) وخاصة الجوارب ، حيث إن هذه النوعية لا تمتص العرق ، ولا تسمح بتهوية الجلد مما يوفر البلل والدفء اللذين ينشطان العدوى الفطرية . فيجب أن تكون الملابس الداخلية ، والجوارب مصنوعة من ألياف طبيعية .. أى من القطن أو الصوف .

-يُراعى تهذيب الشعر الطويل بمنطقة الإبط والعانة ؛ لأن زيادة طول الشعر تقلل من فرصة تبخّر العرق وتساعد على تسلل الجراثيم إلى هذه المناطق .

-يراعى استبدال الملابس الداخلية والجوارب بأخرى نظيفة وبصورة يومية.

-من الوصفات الطبيعية المفيدة لتقليل العرق استعمال الشبَّة ، أو خل التفاح لمنطقة الإبط. وفى حالة استعمال مستحضرات مزيلة للعرق (deodorants) يجب التأكد من ملاءمتها لطبيعة الجلد حتى لا تتسبب فى أعراض حساسية . ويفضل اختيار الأنواع المجهزة من مادة "petroleum jelly“ لأنها لا تتسبب عادة فى حدوث حساسية .



# السليولايت

سليولايت [Cellulite] كلمة مشتقة من خليّة [Cell] ويقصد بها وجود تراكم لمجموعة من الخلايا الدهنية بالجلد . هذه المشكلة التى يعانى منها كثير من النساء ، وخاصة البدينات ، حيث تتراكم هذه الخلايا الدهنية فى مناطق أعلى الفخذين والأرداف فيظهر الجلد بهذه المناطق غير مستوٍ وكأن به نتوءات "كلاكيع" مما يقلل بالتالى من جاذبية المرأة .

**ما سبب هذه المشكلة ؟**

إن مشكلة السليولايت تحدث لعدة عوامل ، أهمها : التقدم فى السن حيث يصاحب ذلك ضعف تدريجى لشبكة الأنسجة الليفية المدعّمة لهيكل الجلد .. وتزيد فرصه حدوث السليولايت مع زيادة وزن الجسم ، و[illegible] انتشارها بين النساء بعد الإنجاب بسبب ما تكتسبه الجسم من وزن زائد [illegible] الحمل .. وبالإضافة إلى ذلك فإن التأثير التراكمى لأشعة الشمس يشارك أيضاً فى حدوث هذه المشكلة .

**طرق العلاج :**

لمساعدة اختفاء السليولايت لابد من الالتزام بعدة خطوات مهمة ، وهى :

-- **الإقلال من تناول الدهون** : فالسليولايت تتكون من الدهون وبالتالى فإن الحد من تناول الدهون من خلال الغذاء يقلل من فرص تكون السليولايت .

-**ممارسة الرياضة** : حيث تعمل ممارسة الرياضة بانتظام على حرق هذه الدهون المتراكمة . ويفضل ممارسة الرياضات الهوائية (aerobics) ، مثل السباحة والتنس والمشى ..

-**التخلص من الوزن الزائد** : هذه الخطوة هى محصلة الخطوتين السابقتين .. فكلما انخفض وزن الجسم ساعد ذلك تدريجياً على اختفاء السليولايت .

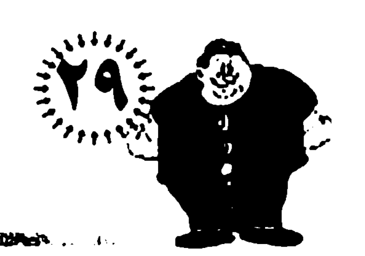
-**التدليك** : فينصح بعمل تدليك متكرر لمناطق السليولايت باستخدام أحد الكريمات المناسبة ، مثل المحتوية على حمض ألفا هيدروكسى (Alpha hydroxy). وينصح أحد خبراء التدليك بالضغط على مناطق السليولايت بمفصل الإصبع الأكبر ، حيث يساعد تكرار ذلك على تسوية مناطق السليولايت .

## ٢٨ الالتهابات والتسلخات والعدوى الجلدية

لاشك أن أصحاب الأجسام البدينة أكثر قابلية عن غيرهم للإصابة بالمتاعب الجلدية ، مثل : التسلخات ، والالتهابات ، والدمامل ، والعدوى الفطرية ، وحمو النبل .. وذلك لسببين : الأول هو غزارة عرق الجسم واحتجازه بين ثنيات الجلد .. والثانى هو حدوث احتكاك متكرر بين الثنيات الجلدية التى تصاحب زيادة الوزن .

ولذا تنتشر الإصابة بحمو النيل بين البدناء أكثر من غيرهم .. كما تظهر الشكوى من الالتهابات الجلدية وخاصة بين النساء اللاتى يتميزْن بأثداء ضخمة ، حيث يتعرضن لالتهابات وتسلخات بالمنطقة ما بين الثدى والجلد .

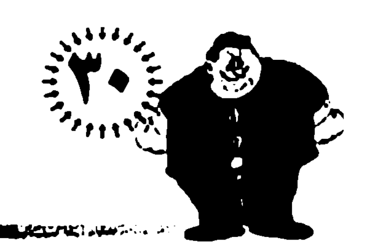
وتزيد فرصة حدوث المتاعب الجلدية فى حالة وجود إصابة بمرض السكر ناتجة عن زيادة الوزن .. ففى هذه الحالة يظهر عامل آخر وهو زيادة القابلية للعدوى بسبب ارتفاع مستوى السكر مما يهيئ الفرصة للإصابة بالدمامل والخراريج بصورة متكررة والتى عادة ما يتأخر التئامها والشفاء منها .




## زيادة شعر الجسم

هل يمكن أن تؤدى السمنة عند النساء إلى زيادة شعر الجسم ، أو ظهور شعر بمناطق غير مألوفة؟ هذا يمكن أن يحدث فى حالة وجود خلل هرمونى مصاحب للسمنة المرضية ، كما فى حالة "متلازمة كوشنج" فنتيجة لزيادة نشاط الغدة الكظرية فى هذه الحالة وزيادة إفراز الكورتيزون الداخلى يظهر شعر خفيف ، خاصة بالوجه والذقن . وفى حالة السمنة المصاحبة لمرض تحوصل المبيض يكون هناك خلل بمستوى الهرمونات الجنسية يؤدى إلى زيادة شعر الجسم عامة .

إن توزيع الشعر وكميته يختلف فى المرأة عن الرجل لكنه يتشابه فى حالات قليلة وبصورة طبيعية بين المرأة والرجل . كما يتأثر نمو وتوزيع الشعر بالبيئة والمناخ ، فعلى سبيل المثال يتميز نساء دول البحر المتوسط ، مثل : اليونان ، وقبرص بغزارة شعر الجسم بالنسبة لدول الشمال .



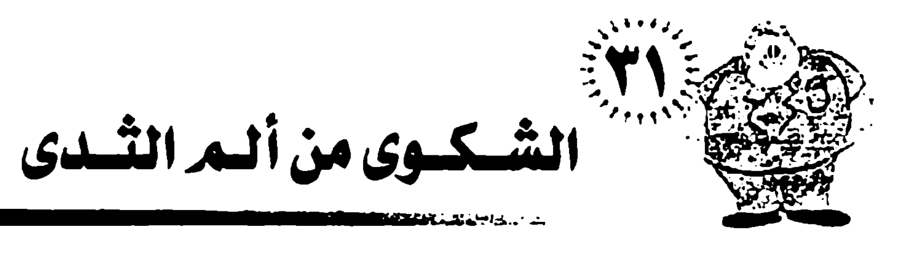

# ترهُّل الثـدى

إن ترهُّل الثدى يحدث بسبب عدم توفـير الإسـناد الكـافى لـه (باسـتخدام مشد مناسب للثدى) وتدلِّيه المتكرر لأسفل بفعل الجاذبية وخاصة أثنـاء المشـى أو ممارسة الرياضة. ولاشك أنه كلما زاد حجـم الثـدى بسـبب زيـادة ترسـيب الدهون به زادت فرصة حدوث ترهل بالثدى .

ولذا فإنه من الضرورى لكل سـيدة بدينـة تتمـيز بضخامـة حجـم الثـدى استخدام مشد مناسب للثدى (سوتيان) لحماية الثدى من الترهل . ومـن أهـم مواصفات المشد الجيد أن يكون مناسبًا لحجم الثديين بحيث يوفـر لهمـا الإسـناد الكافى وفى نفس الوقت لا يتسبب فى ضغط شديد على الثديين .

ويجب أن يكون هذا الإسناد من أسفل أساسًا وليس بالاعتماد على حمّـالات السوتيان ، وذلك بمعنى أنه فى حالـة خلـع الحمـالات يبقـى السـوتيان مثبتًـا بمكانـه ، ولذا يراعى أن تكون له قاعدة عريضـة محكمـة علـى أعلـى البطـن . ويراعى كذلك أن تكون له حمالات عريضة حتى لا تـنزلق بسـهولة مـن فـوق الكتفين ويُشد الثديان شدا محكما .

كما يفضل بصفة عامة اقتناء الأنواع المصنوعة من القطـن عـن المصنوعـة من ألياف صناعية (كالنايلون) ، حيث إنها تسـاعد علـى تهويـة جلـد الثديـين وامتصاص العرق .




# الشكوى من ألم الثدى

خلال الأيام السابقة لنزول الطمث يشكو كثير من الفتيات والسيدات من مجموعة من الأعراض والمضايقات التى نطلق عليها فى مجموعها : متلازمة ما قبل الحيض [Premenstrual Syndrome = PMS] .

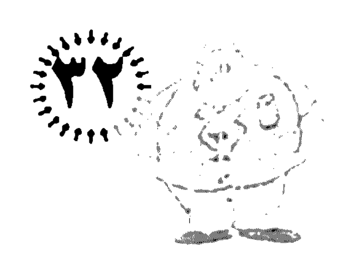
ومن أبرز هذه الأعراض والمتاعب الشكوى من ألم الثدى .. والسر وراء انبعاث هذا الألم يكمن فى حدوث تغير هرمونى خلال هذه الفترة ، حيث يرتفع مستوى هرمون الاستروجين ويؤدى ذلك إلى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم بما فى ذلك أنسجة الثدى وتبعًا لذلك ينتفخ الثدى أو يتورم ويصبح بالتالى مؤلمًا خاصة عند الجسّ .

وهذه الشكوى تزول بعد نزول الطمث نتيجة انخفاض مستوى هذا الهرمون فى الدم ، مما يترتب عليه تخلص الجسم من الماء والملح الزائدين على حاجته.

**ولكن ما علاقة البدانة بهذا الموضوع ؟**

لقد وجد أن هناك بعض العوامل يمكنها أن تزيد من حِدة ألم الثدى الدورى (أى المصاحب لكل دورة شهرية) وتعتبر البدانة من أحد هذه العوامل . فالمرأة البدينة أكثر قابلية للشكوى من ألم الثدى الدورى ، كما أن رجة هذا الألم تكون عادة أكبر بين البدينات بالنسبة للرشيقات .

كما وجد أيضًا أن التدخين ، وكثرة تناول الكافيين ، وإهمال تناول الخضراوات والفواكه والاعتماد على الوجبات السريعة يزيد من فرصة حدوث هذا الألم ومن درجة شدته .

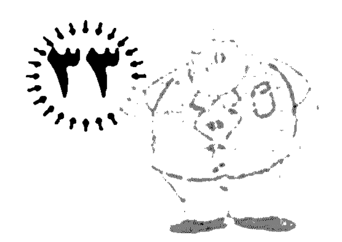



## تينيا الفخذين

فى حالات السمنة تتعرض منطقة أعلى الفخذين خاصة للعدوى الفطرية (التينيا) بسبب زيادة واحتجاز العرق وحدوث احتكاك متكرر بين الفخذين وضعف تهوية هذه المنطقة وزيادة الدفء بها .

وتظهر الإصابة الفطرية فى صورة بقعة أو عدة بقع كبيرة تتميز بنشاط حافتها ، حيث تظهر الحافة مائلة للاحمرار عن الجزء الداخلى للبقعة والذى يتغطى بقشور دقيقة يمكن من خلال فحصها بالمجهر التأكد من وجود الإصابة الفطرية .

وللوقاية من حدوث هذه العدوى ولمساعدة الشفاء منها يراعى تجفيف هذه المنطقة وتهويتها بصورة متكررة . وتُعالج العدوى الفطرية باستخدام أحد المستحضرات المضادة للفطريات فى صورة سائل أو كريم .



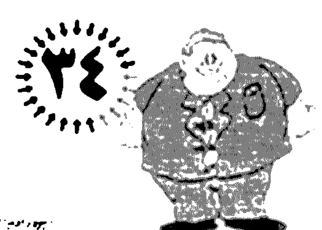

## التهاب جلد الفخذين

هذه حالة مرضية أخرى تنتشر بين السمان ، وخاصة السمينات والمريضات بالسكر.. حيث تظهر بقعة بنية كبيرة بأعلى الفخذين تشبه العدوى الفطرية

(التينيا) لكنه لا يوجد اختلاف بين حافة البقعة ووسطها . هــذه الحالـة تحـدث بسبب الإصابة بنوع من البكتيريا ويطلق عليها اسم اريثرازما .

ومن خصائص هذه الإصابة أنه عند تسليط ضوء معين على البقعـة تعطى ضوءًا بلون أحمر مميز ، وهذا يؤكد تشخيص هذا المرض الجلدى .

وتعالج هذه الحالة باستخدام المضادات الحيويـة (مثـل تتراسيكلين) .. كما يراعى استعمال بودرة تلك لحماية الجلد من تأثير الاحتكاك ولامتصاص العرق الزائد . كما يجب العمل على إنقاص الـوزن . ويمكـن دهـان المنطقـة المصابـة بعصير الليمون بصورة متكررة لمساعدة تفتيح لون هذه البقعة الغامقة .




## ســـرطان الثدى

**العوامل الخفية وراء زيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدى :**

لا تـنزعجى مـن هـذا العنـوان .. فسـرطان الثـدى مـرض أصبـح واســع الانتشـار ، ولذا لابد من الحديث عنه بوضوح وعن طرق الوقاية الممكنة منـه ، ولا تنزعجى أيضًا ؛ لأن نسبة الشفاء من هذا المرض كبيرة إذا ما اكتشــف فـى مرحلة مبكرة .

إن من أهم ما يجب أن نعرفه عن هذا المرض هــو : عوامـل الخطـورة التـى تزيد من قابلية المرأة للإصابة. وتعتبر السمنة أحد هذه العوامل ، وتفسير ذلك هو أن كثرة الدهون المترسبة بالجسم تعمل كمخـازن لهرمـون الاسـتروجين ممـا يقوى من تأثيره ومفعوله..

وقد وجد أن ذلك يحفّز على حدوث تغير سرطانى بأنسجة الثدى .

أما العوامل الأخرى ، فأهمها ما يلى :

-**العامل الوراثى** : والمقصود به وجود قابلية زائدة للإصابة بين أفراد بعض الأسر بعينها.. فمثلاً إصابة الأم بهذا السرطان يعنى أن الابنة لديها قابلية زائدة للإصابة بحكم الناحية الوراثية .

-**التقدم فى العمر** : حيث تزيد القابلية للإصابة كلما تقدمت المرأة فى العمر.. ويعتبر حدوث المرض قبل سن الثلاثين عامًا أمرًا نادرًا .

-**الإشعاع** : فالتعرض للإشعاعات الخطرة يعد عاملاً مهمًا وراء الإصابة ، بدليل انتشار الإصابة بين اليابانيات بعد حادث قنبلة هيروشيما التى أدت إلى تلوث الهواء بالإشعاع الذرى .

كما أن تكرار الفحص بأشعة اكس [ كما فى حالات الدرن الرئوى ] يشكل أيضًا خطورة فى زيادة القابلية للإصابة .

-**الهرمونات** : تناول حبوب منع الحمل لفترة طويلة يزيد من القابلية للإصابة . وتناول علاج هرمونى لتخفيف متاعب سن اليأس يزيد أيضًا من القابلية للإصابة . فتحتوى هذه المستحضرات على مواد استروجينية تؤثر على أنسجة الثدى بشكل يزيد من قابليتها للتحول السرطانى .

-**التلوث البيئى** : وهذا له أشكال مختلفة ، مثل تعرض ربات البيوت بصورة متكررة للمبيدات الحشرية ، وتلوث الغذاء بكيماويات ضارة إلى آخره ..

-**الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية** : فمن الملاحظ أن الاعتماد على الأغذية النباتية كالخضراوات والفواكه والحبوب يقلل من فرصة الإصابة ، بينما الاعتماد على الأغذية الحيوانية الغنية بالدهون يزيد من فرصة الإصابة .

ويعتقد الباحثون أن سبب ذلك يرجع إلى أن توافر الدهون الحيوانية يزيد من امتصاص الجسم للاستروجين مما يقوى من تأثيره على خلايا الثدى .

-**الضغط النفسي** : فلقد ثبت أن الضغط النفسى الشديد المتكرر يلعب دورًا مهمًا فى زيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدى ، بل ويساعد على انتشار الإصابة السرطانية لتأثيره السلبى على قدرات الجهاز المناعى والحالة الهرمونية للجسم .

## طرق الوقاية :

وبناء على ما سبق فإنه للوقاية من الإصابة بسرطان الثدى يراعى الالتزام بالآتى :

-اختزال الوزن الزائد .

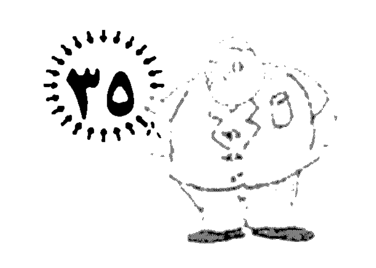
-الاعتماد على الأغذية النباتية بدرجة أكثر من الاعتماد على الأغذية الحيوانية.

-الابتعاد عن مصادر التلوث والإشعاعات .

-تجنب تناول حبوب منع الحمل لفترات طويلة .. أو الاعتماد على وسائل أخرى أكثر أمانًا كاللولب .

-تجنب العلاج الهرمونى لمتاعب سن اليأس إلا فى حالة وجود دوافع قوية لتقديم هذا العلاج بناء على ما يراه الطبيب .

هذا بالإضافة إلى ضرورة إجراء فحص ذاتى للثديين للكشف عن أى ورم قد يظهر فى مرحلة مبكرة .. وإجراء فحص للثدى بالأشعة (ماموجرافى) سنويًا وخاصة بالنسبة للنساء الأكثر قابلية للإصابة .




# أكيـــاس المبيـض

فيما يبدو أن المضاعفات والمشاكل الناتجة عن السمنة تكون أكثر بين النساء عن الرجال.

فهذه مشكلة أخرى نسائية تزيد فرصة حدوثها مع زيادة وزن الجســم. وهـى مشكلة تكوُّن أكياس على المبيض أو تكيُّس المبيض (polycystic ovary) .

فى هذا المرض تظهر حويصلات شبيهة بالأكياس على المبيض ويؤدى ذلـك إلى اضطرابات بالدورة الشهرية تتمثل عادة فى تأخر أو انقطاع الطمث .. كما تتأثر وظيفة المبيض فى إنتاج البويضات التى تخرج للتلقيح بـالحيوان الذكـرى مما يتسبب بالتالى فى نقص الخصوبة أو العقـم .. وقـد يحـدث كذلـك ارتفـاع بضغط الدم .. وقد تحدث غزارة بشعر الجسم ، ويظهر بمناطق غير مألوفة ، مثل الذقن .

إن السبب الأساسى لهذا المرض هو وجــود خلـل هرمونـى .. ووجـود سمنـة مفرطة ربما يكون مرتبطًا بحدوث هذا الخلل الهرمونى .

وهذا المرض يمكــن علاجـه جراحيًـا باسـتئصال هـذه الأكيـاس .. أو يُعـالج بالعقاقير المناسبة التى تعمل على تنشيط حدوث التبويـض واسـتعادة المبيـض لوظيفته الطبيعية .

## ٣٦ تسمم الحمل

المرأة السمينة ليست فحسب أقل قدرة على الإنجاب ، بل إنها كذلك أكثر عرضة لمتاعب الحمل عن المرأة معتدلة الوزن .

إن السمنة تجعل المرأة أكثر قابلية للإصابة بمرض السكر ، وخاصة أثناء فترة الحمل ، وأكثر قابلية لارتفاع ضغط الدم .

ووجود مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم يزيد كلاهما من قابلية الحامل للإصابة بما نسميه بحالة تسمم الحمل [Toxaemia of Pregnancy] .. وهذه الحالة تتميز بثلاث علامات أساسية وهى :

- ارتفاع ضغط الدم [bypertension] .
- تورم القدمين والساقين [Oedema] .
- خروج زلال مع البول [albuminuria] .

وهذه الحالة لها درجات مختلفة من الخطورة .. فقد يمكن السيطرة عليها ويمر الحمل بسلام.. أو قد تتعرض الحامل لمضاعفات قد تكون خطيرة ، مثل حدوث نزيف أو موت للجنين أو تلف بالكُلية .

ولذا فإن التخلص من الوزن الزائد لتوفير الوقاية من الإصابة بمرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم يعد خطوة مهمة لكل سيدة على طريق الزواج والإنجاب .




## الفــتــق السُّــرى

تعتبر السمنة عاملاً مساعدًا على حدوث الفتق السرى ، وخاصة بين النساء كثيرات الإنجاب . فنتيجة تكــرار الحمــل والــولادة يتعــرض بعــض الســيدات لحدوث ترهل وضعــف بعضــلات البطــن .. وبالإضافــة إلى ذلــك فــإن تراكــم الدهون بالجسم بسبب السمنة وخاصة حول الأحشاء الداخلية يســبب ضغطًــا على جدار البطن .. مما يهيىء بالتالى الفرصة لحدوث الفتق السّرى .




## انتقــاص الثقة بالنفس

لا شــك أن الســمنة المفرطــة تجعــــل صاحبـــها مرمــــى لأنظـــار الآخريـــن ولانتقاداتهم اللاذعة أحيانًا ، مما يُشعره بالحرج ، ويجعله يميل إلى العزلة . وهـــذه المؤثرات السلبية قد تكون كفيلة بإضعاف ثقته بنفسه لإحساسه بالشذوذ عـــن الآخرين .. وهذا ينعكس بالتالى على قــدرة البديــن علــى التكيــف مــع الحيــاة الاجتماعية والعملية .




## الاكتــئــاب

فى كثير من حالات السمنة يدور البدين فى حلقة مفرغة ما بين الإحســـاس بالكآبة ، بسبب فرط الوزن ، وتميزه بالاختلاف عــن الآخريــن ، والإفــراط فــى

تناول الطعام . فنجد أن وجود السمنة يسبب الكآبة .. والكآبة تؤدى إلى الإفراط فى تناول الطعام للإحساس بالارتياح النفسى أو كما يقولون "يصرف همّه فى الأكل" ..

وهذا الإفراط يؤدى لمزيد من السمنة .. مما يؤدى بالتالى إلى مزيد من الاكتئاب وهكذا .. وليس هناك حل للخروج من هذه الدائرة المفرغة سوى التمسك بقوة الإرادة ، والرغبة القوية فى التحلى بالرشاقة .. بحيث يكون هناك هدف محدد يُوجّه سلوكيات البدين تجاهه ، ويمنعه من الوقوع فى أخطاء غذائية تحول دون الوصول لهذا الهدف .

## ٤٠ الكسل والخمول

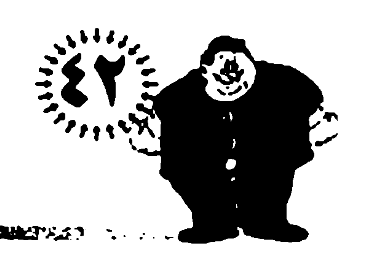
من أبرز أعراض السمنة ، وخاصة السمنة المفرطة ، ضعف النشاط والحركة بسبب زيادة وزن الجسم وما يصحب ذلك من متاعب تزيد مع بذل أى مجهود كالإحساس بضيق التنفس ، وحدوث زيادة فى عرق الجسم . وتكون مشكلة الكسل والخمول واضحة بدرجة كبيرة فى حالات السمنة الناتجة عن وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية ، وهى الغدة التى تسيطر على عملية التمثيل الغذائى من خلال إنتاج هرمون الثيروكسين . ففى هذه الحالة يعانى المريض من حالة كسل شديد تجعله يميل دائماً للجلوس أو النوم ، ولا يجد لديه طاقة كافية لعمل أى نشاط . ومن الأعراض الأخرى لهذه الحالة الشكوى الدائمة أو المتكررة من الإمساك بسبب كسل الأمعاء ، وضعف حركتها وانقباضاتها ، والإحساس ببرودة حتى فى المناخ الدافئ بسبب ضعف عملية التمثيل الغذائى

ونقص الطاقة ، وحدوث تغير بلون الجلد ، حيث يكتسب لونًا مائلاً للون الأصفر.

ويمكن علاج السمنة الناتجة عن ضعف نشاط الغدة الدرقية ونقص إنتاج هرمون الثيروكسين بإعطاء هذا الهرمون فى صورة مستحضرة بعد إجراء التحاليل الطبية التى تثبت وجود نقص بمستواه بالجسم .

## ٤١ الصداع المتكرر

يمكن أن تؤدى مضاعفات السمنة إلى الشكوى من صداع متكرر . فالسمنة يمكن أن تتسبب فى ارتفاع ضغط الدم ويمكن أن يتسبب ذلك فى شكوى متكررة من الصداع إذا لم يتم السيطرة على ضغط الدم بنظام علاجى مناسب . والسمنة يمكن أن تؤدى لمرض السكر .. ويمكن أن يتعرض مستوى السكر بالدم لتذبذب بسبب عدم توافق جرعة الدواء مع مقدار السكر بالدم أو مع النظام الغذائى للمريض .. فإذا كانت الجرعة زائدة على اللازم أو إذا أهمل المريض تناول وجبة أساسية مع استمرار تناول علاج السكر بنفس الجرعة المعتادة - أدى ذلك إلى حدوث انخفاض بمستوى السكر بالدم (hypoglycaemia) .. ومن أعراض هذه الحالة الشكوى من صداع وتوتر وحدوث زيادة بعرق الجسم وزيادة سرعة ضربات القلب .




# الدُّوخـة

السمان أكثر قابليـة للشـكوى مـن الدوخـة والـدوار بسـبب مضاعفـات السمنة .

فالسمنة المسببة لارتفاع ضغط الدم يمكـن أن تـؤدى للإحسـاس بالدوخـة، وثِقَل الرأس فى حالة عدم السيطرة على ارتفاع ضغـط الـدم بنظـام علاجـى مناسب.

والسمنة المصحوبة بارتفاع مستوى الكوليسـتيرول يمكـن أن تتسـبب فـى الدوخة بسبب ترسّب الكوليستيرول بشـرايين المـخ (تصلـب الشـرايين) ممـا يؤدى للإحساس بالدوخة وضعف التركيز والزغللة وغير ذلك من الأعـراض المؤقتة التى تحدث بسبب نقص كفاءة شرايين المخ .

كما أن السمنة المصحوبة بمرض السكر يمكن أن تؤدى للدوخـة فـى حالـة تذبذب مستوى السكر بالدم نتيجة عدم اتباع نظام غذائى مناسب أو بسـبب عدم موافقة جرعة علاج السكر لمستوى السكر بالدم .

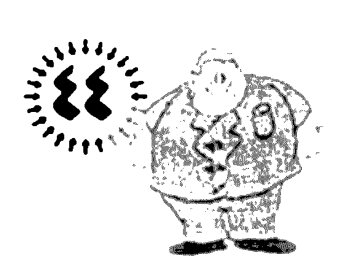
٤٣

# قِصَر الأجـــل

**دراسة تقول :**

زيادة وزن الجسم بمقدار ٢٠٪ تُقصّر عُمر الرجـل بمقـدار ٢٠٪ وعمـر المـرأة بمقدار ١٠٪ . لاشك أن هناك عوامـلَ تـهدد حيـاة الإنسـان بـالخطر ويمكنـها أن تكون سببًا للموت المبكّر .

وتعد مشكلة السمنة المفرطة أحد هذه العوامل ؛ لأنها تمثل مشكلة صحية كبيرة تهدد بحدوث العديد من الأمراض والمتاعب الصحية التى تهدد الحياة ، كمرض القلب والأزمات القلبية وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر بما يحمله من مضاعفات عديدة .. إلى آخره. ولذا فإنه إذا كنا نقول دائماً : إن المدخنين أكثر قابلية للموت المبكّر عن غيرهم من غير المدخنين ، فيمكننا كذلك أن نقول : إن أصحاب الأجسام البدينة أكثر قابلية للموت المبكر بسبب مضاعفات السمنة بالنسبة لغيرهم من أصحاب الأوزان المعتدلة .




## خلخلة الأسنان

**قد تسألنى** : وما علاقة الأسنان بالسمنة ؟

**أقول لك** : إن السمنة يمكن أن تؤدى لمرض السكر ، حيث إن زيادة الوزن تقلل من كفاءة وفعالية الأنسولين .. ومرض السكر يمكن أن يؤثر على سلامة ومتانة الأسنان .. ففى حالات مرض السكر غير المنضبط تحدث خلخلة بالأسنان .. وأحيانًا تكون الشكوى من خلخلة الأسنان هى العَرض الذى يتوصل من خلاله الطبيب إلى وجود مرض السكر .

**ولذا أقول لك** : لكى تحافظ على سلامة أسنانك خفف وزنك لتنجو من مرض السكر وتأثيره السيئ على صحة الأسنان .

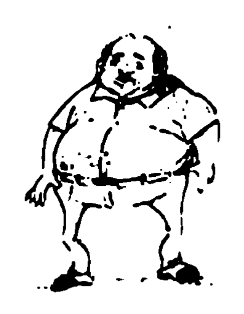
## ٤٥ وأخيرًا .. السمنة تقلل من جاذبيتك !

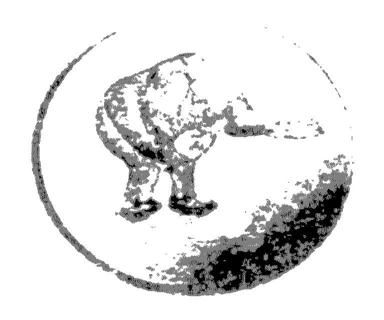
إذا استعرضنا العيوب التى تقلل من جاذبية الرجل وربما تنفّر منه النساء فلابد أن نذكر "السمنة المفرطة" كأحد هذه العيوب المهمة .

فكلما زاد وزن الجسم وتقدّم "الكرش" للأمام قلت جاذبية الرجل ولم يعد مفضلاً للمرأة . فكما يبحث الرجل عن الزوجة الرشيقة الجميلة فإن المرأة كذلك تسعى للارتباط برجل حسن المظهر معتدل البنية .. ولاشك أن السمنة المفرطة تتعارض مع مظهر الرجل الجذاب .

كما أن السمنة المفرطة لها تأثيرات سيئة على المعاشرة الجنسية وربما تسبب ضعف القدرة على الإنجاب .. كما سبق التوضيح .

وعلى الجانب الآخر ، فإن المرأة البدينة جدًا لا يفضلها أغلب الرجال ، فعادة يسعى الرجل للارتباط بامرأة رشيقة القوام ، وخاصة فى وقتنا الحالى الذى يتطلب من المرأة القيام بأنشطة مختلفة تحتاج إلى خفة الحركة واللياقة ، وبذلك يتضح أن السمنة المفرطة تقف عقبة فى طريق الزواج والإنجاب سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة .





# كيف تعبر إلى بر الأمان ؟

- أغذية مناسبة للرجيم .

- نماذج لأنظمة غذائية لإنقاص الوزن .

- الرياضة .. دواؤك الفعّال لعلاج السمنة .





# أغذية مناسبة للرجيم

## التفاح .. أفضل فاكهة لترويض الشهية

### لماذا يوصف التفاح لإنقاص الوزن ؟

تكمن مشكلة الكثيرين ممن يفشلون فى إنقاص وزنهم والالتزام بنظام غذائى محدد منخفض السعرات الحرارية فى كونهم يتميزون بشهية مفتوحة تجعلهم لا يرضون بالوجبات المحدودة ، ولا يتحملون غياب الطعام عنهم لفترات طويلة ، ويميلون من وقت لآخر للتسلية بالأطعمة والأشربة .

والتفاح يعد دواء جيدًا لترويض الشهية فى هذه الحالات لاحتوائه على نسبة عالية من ألياف البكتين والتى تتركز فى قشرته الخارجية . فهذه الألياف تملأ المعدة، وتعطى إحساسًا طويلاً بالشبع . وفى نفس الوقت يحفظ تناول التفاح مستوى الجلوكوز بالدم فى معدل مناسب مما يقاوم الشعور بالدوخة أو التعب فى حالة الحد من تناول الأطعمة الأخرى أو الالتزام بنظام غذائى محدد السعرات الحرارية .

ولذا يمكن اعتبار فاكهة التفاح غذاء مناسبًا جدًا لإنقاص الوزن ، خاصة وأنه محدود الاحتواء على سعرات حرارية .. فيحتوى كل ١٠٠ جرام من التفاح على حوالى ٥٨ سعرا حراريا .

### وماذا عن تناول عصير التفاح ؟

إن عصير التفاح يختلف عن التفاح فى صورته الطبيعية الطازجة فى كونه يفتقر للألياف بسبب عملية العصر والتصفية . ولذلك فإنه لا يعطى إحساسًا طويلاً بالشبع ، كما أنه من ناحية أخرى لا يعزز مستوى الجلوكوز بالدم لفترة

طويلة .. وهذا بمعنى أن تناول عصير التفاح يرفع مستوى الجلوكوز بالدم سريعًا ولكن لفترة وجيزة بعدها يحدث انخفاض بمستوى الجلوكوز بالدم مما يؤدى للشعور بدوخة وصداع ورغبة فى تناول الطعام .

ولذا تعتبر فاكهة التفاح مناسبة لإنقاص الوزن ، بينما لا يعتبر عصير التفاح غذاء مناسبًا لهذا الغرض .

**النصيحة :**

إذا كانت مشكلة السمنة مرتبطةبالإفراط فى تناول الطعام ، فتناول يوميًا فاكهة التفاح بمعدل ثمرة واحدة فى الصباح وأخرى قبل الغداء ، ولا مانع من تناول أكثر من ذلك .

**فوائد أخرى للتفاح :**

وجد أن تناول التفاح يقلل من وقت تفريغ الأمعاء للفضلات دون حدوث إسهال ؛ لأنه يزيد من كتلة الفضلات مما يساعد على سهولة دفعها للخارج .

وبذلك يعتبر التفاح غذاء مفيدًا لعلاج حالات الإمساك .

- وجد أن ألياف البكتين الموجودة بالتفاح توفر الوقاية ضد سرطان القولون سواء عند الحيوانات أو الإنسان .

- التفاح غذاء مفيد لمرضى السكر بسبب احتوائه على نسبة عالية من الألياف التى تعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم ، حيث تجعل امتصاصه بطيئًا تدريجيًا.

**خل التفاح وإنقاص الوزن :**

خل التفاح هو السائل الناتج عن حدوث تخمُّر لثمار التفاح بفعل البكتيريا ، وهو النوع الشائع الاستعمال فى كثير من دول أوروبا وأمريكا .

بينما يُستخدم عادة فى دول الشرق خل الأرز ، ويستخدم الإنجليز خل الشعير. وهناك أنواع أخرى من الخل تحضّر من الذرة ، وقصب السكر ، والعنب .

ويفيد تناول خل التفاح فى إنقاص الوزن ؛ لأنه يزيد من معدّل حرق الدهون. ولكن يجب التحذير من تناول خل التفاح مركزًا (دون تخفيف) أو على معدة خاوية .. كما يجب الحصول على خل التفاح من مصدر موثوق به.

فيؤخذ خل التفاح إما بإضافة ملعقة لطبق السلطة الخضراء.. أو يؤخذ بإضافة ملعقة كبيرة لكوب ماء .. ويؤخذ هذا الشراب صباحا ومساء ولمدة شهرين للحصول على نتائج واضحة .

**فوائد أخرى لخل التفاح :**

-يعتبر خل التفاح غذاء جيدًا فى قيمته الغذائية ، إذ يحتوى على نسبة جيدة من مغذيات ضرورية مختلفة ، مثل البوتاسيوم ، والصوديوم ، والحديد ، والفوسفور، والكالسيوم ، كما يحتوى على كمية بسيطة من البروتينات والكربوهيدرات ، بينما لا يحتوى على أية دهون .

وتحتوى كل ٨ أوقيات (حوالى ١٧٨ جراما) من خل التفاح على حوالى ٣٤ سعرا حراريًا .

-يتميز خل التفاح بتأثير مطهر للأمعاء ، حيث يقاوم ويقتل العديد من الجراثيم بها.. ولذلك يفيد فى حالات الإسهال الناتج عن التلوث ، أو العدوى مثل إسهال الصيف كما أنه يقلل الرغبة فى التقيؤ المصاحبة عادة لحالات الإسهال.

-يوصف خل التفاح كعلاج مذيب لحصيات المرارة والجهاز البولى .

-يوصف خل التفاح لعلاج الصداع المزمن والمتكرر .. وذلك إما بوضعه كمادة على الجبهة مبللة بمزيج ثلثه من الخل ، والثلثان من الماء .. أو بوضع مزيج مُتساوٍ من الخل والماء فى إناء فوق النار إلى أن يغلى واستنشاق البخار المتصاعد منه .

## عيش الغراب .. الغذاء المثالى لإنقاص الوزن

### ما هو عيش الغراب ؟

عيش الغراب هو نبات فطرى له رؤوس عريضة متسعة رمادية اللون تتميز بملمسها الناعم الطرى .. ومنه أكثر من نوع تختلف بعض الشىء فى مواصفاتها . والحقيقة أن نبات عيش الغراب عرف فى مصر منذ زمن بعيد لكن الإقبال على تناوله كغذاء صحى جاء متأخرًا فى مصر والدول العربية بالنسبة للدول الغربية ، حيث ينتشر تناوله من خلال وجبات متنوعة شهية ، ويعرف باسم المشروم (Mushroom) . ويعتبر عيش الغراب من أغنى الأغذية بالبروتينات ، وذلك أحد أسباب انتشار زراعته والإقبال على تناوله فى الوقت الحالى ، إذ يمكن أن يحل محل البروتين الحيوانى حتى أنه يطلق عليه أحيانًا "اللحم النباتى" .

كما يحتوى عيش الغراب على نسبة عالية من فيتامين ب المركب ويحتوى على نسبة جيدة من فيتامين ج وبيتاكاروتين.. بالإضافة إلى مجموعة من الأملاح والمعادن المختلفة ، مثل : الفوسفور، والكالسيوم، والحديد ، والصوديوم والبوتاسيوم .

ويحتوى عيش الغراب على أقل من ١٪ من الدهون.. وعلى نسبة بسيطة من المواد الكربوهيدراتية .

**لماذا يوصف عيش الغراب لعمل الرجيم ؟**

يعتبر عيش الغراب من الأغذية المناسبة لعمل الرجيم ، إذ يمكـن الاعتماد على تناوله كغذاء أساسى من خلال نظام غذائى محدد لإنقاص الوزن ، وذلـك لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين ونسبة قليلة من النشويات والدهون.. بالإضافة إلى احتوائه على فيتامينات ومعـادن ضرورية للجسم .. فـهو بذلـك يلبى حاجة الجسم من معظم العناصر الغذائية وفى نفس الوقت يعطـى قـدرًا محدودًا من السعرات الحرارية .

**نموذج لنظام غذائى يعتمد على تناول عيش الغراب :**

**-الإفطار :**

خبـز (من الدقيق الكامل) .

بيـض مسـلوق .

ملعقة صغيرة من العسل .

**-الغـداء :**

شوربة عيش غراب . - مشوى عيش غراب .

قطعة لحم خفيف (٥٠ جراما) .

**-تصـبيـرة :**

ثمرة تفاح . - كوب شاى أو مشروب عشبى .

**-العشـاء :**

جبـن قريـش .

عيـش أسمر . سلطة عيش غراب .

**وجبات شهية من عيش الغراب لإنقاص الوزن :**

**- سلطة عيش الغراب :**

عيش غراب (مسلوق) + طماطم + خل تفاح + مقدونس + خس + زيت زيتون (كمية بسيطة) + توابل .

**- سوتيه عيش الغراب :**

عيش غراب (مسلوق) + بصل + عصير ليمون + مقدونس + توابل .

**- شوربة عيش الغراب :**

١٠٠ جرام شوربة فراخ (منزوعة الدسم) + ٢٥ جراما عيش غراب (مسلوق).

**- فوائد أخرى لعيش الغراب :**

يساعد فى خفض الكوليستيرول المرتفع .

فتتميز الدهون الموجودة فى عيش الغراب بتحولها إلى ستروليات وهى مواد منظفة للأوعية الدموية ومعطلة لامتصاص الكوليستيرول ، وبذلك تصون الأوعية الدموية ، وتحفظها من التصلب أو الشيخوخة .

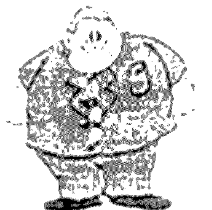
-يحتوى عيش الغراب على مواد فعّالة ضد نمو بعض سلالات البكتيريا والنمو السرطانى .

-يعتبر عيش الغراب غذاء مثاليًا للأشخاص الذين يعانون من الضعف العام، وفقر الدم، والأنيميا، لاحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين ب المركب بالإضافة إلى وجود عنصر الحديد .

-نظرًا لاحتواء عيش الغراب على نسبة مرتفعة من البروتينات ، والأحماض الأمينية الأساسية فهو بذلك يفى بحاجة الجسم وأكثر من هذه

العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم فى مرحلة النمو ، ولتجديد ما يتلف من الأنسجة مع مرور الزمن وفى أغراض أخرى ، مثل تصنيع الإنزيمات .

-يحتوى عيش الغراب على بعض الإنزيمات الهاضمة ، مثل الببسين والتربسين فهو بذلك يساعد عملية الهضم ويقاوم عسر الهضم .



## الجريب فروت .. عصير الصحة والرشاقة

**-الفوائد العظيمة للجريب فروت :**

يمتاز الجريب فروت بأنه غذاء قليل السعرات الحرارية ، وغنى بالألياف من نوع البكتين (كالموجودة فى فاكهة التفاح) ، وهذا يجعله غذاء مناسبًا للراغبين فى إنقاص الوزن، ولخفض الكوليستيرول المرتفع .

كما يحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين (ج) ، ولذا فإنه من الأغذية المفضلة لتعزيز مقاومة الجسم ضد العدوى ونزلات البرد .

كما يتميز الجريب فروت (كغيره من باقى الموالح) بتأثير مقاوم للإصابة بالسرطانات . وحديثًا ، وجد أن تناول الجريب فروت يضبط مستوى ما نسميه مستوى الراسب الدموى (hematocrit level) .. والمقصود بذلك نسبة كرات الدم الحمراء كحجم من الدم .. والقيمة الطبيعية عند الرجال تكون حوالى ٤٠ – ٥٤ ٪ ، وعند النساء تكون حوالى ٣٧ – ٤٧ ٪ .. وانخفاض القيمة يعنى و جود أنيميا (فقر دم) ، بينما يعنى ارتفاع القيمة زيادة لزوجة الدم (كما فى حالات الجفاف) وقد يكون ذلك مؤشرًا لوجود خطورة تهدد صحة القلب .

ويرجع هذا التأثير "االغريب" إلى مـادة بـالجريب فـروت اكتشـفت حديثًـا تسمى نـارينجين (Naringin) وهـى نـوع مـن الفلافونويـدات الموجـودة فـى الجريب فروت .

**كيف تتناول الجريب فروت ؟**

يمكن تناول الجريب فروت فى صورتـه الطبيعيـة الطازجـة .. أو فـى صـورة عصير.

ويمكن تخفيف مرارة الطعم التى يتميز بها الجريـب فـروت بإضافـة فواكـه أخرى عند عمل العصير ، مثل :

**عصير الجريب فروت والبرتقال :**

½ ثمرة جريب فروت . ٢ ثمرة برتقال .

**عصير الجريب فروت والأناناس :**

ثمرة جريب فروت . ½ ثمرة أناناس (بالقشر) .



## أعواد وبذور الكرفس تخلصك من بضع كيلوجرامات !

**-التسلية المفضلة للسمان !**

يحتوى الكرفس وبذر الكرفس على مواد مُدرّة للبول ، ولذا فإنه من الشائع فى الطب الشعبى لكثير من الدول ، مثل الصين ، استخدام الكرفس كعـلاج لارتفاع ضغط الدم .. وذلك إمـا بتنـاول عصـير أوراق وأعـواد الكرفـس ، أو بتناول مغلى بذور الكرفس وذلك أقوى تأثيرًا . وبفضـل التأثـير المـدر للبـول الذى يتميز به الكرفس فإنه يساعد أيضًـا فـى إنقـاص الـوزن . ولـذا تعتمـد

بعض السيدات الرشـيقات علـى مضـغ أعـواد الكرفـس كوسـيلة للتسـلية ، وكبديل أحيانًا عن المسليات الأخرى التى تزيد الوزن (مثل الشيبس ، والفـول السودانى وخلافه) .

تذكر إحدى السيدات أنها استطاعت التخلص من عدة كيلوجرامـات مـن وزنها بفضل اعتيادها على مضغ أعواد الكرفس .

ولكن يجب ملاحظة أن تناول الكرفس أو مغلى بذور الكرفس لا يقلل من الدهون الزائدة بالجسم ، وإنما يقلل من كميـة السـوائل بسـبب التأثـير المُـدر للبول . ولذا فإنه يناسب حالات زيادة الوزن التى تتميز بإحتجاز كميات زائـدة من الماء والسوائل بالجسم .



## المـــاء .. وعلاقته بالرجيم

**-خدعوك فقالوا ..**

هناك اعتقادات خاطئة حول علاقة الماء بوزن الجسم ، لعل أكثرها شيوعًا هو الاعتقاد بأن كثرة تناول الماء تزيد من وزن الجسم !

فالحقيقة أن الماء لا يحتوى على أية سعرات حرارية ، ولذا فإنه لا يزيد الوزن ولا ينقص الوزن. فالجسم يأخذ ما يكفيه من الماء الذى نشـربه ويتخلـص مـن الجزء الزائد على حاجته بإخراجه مع البول .

ولكن عندما تحتجز كميات زائدة من الماء بالجسم لسبب ما ، كما فـى حالـة وجود هبوط بعمل القلب ، أو كما يحدث خلال الأيام السابقة لنزول الطمث ،

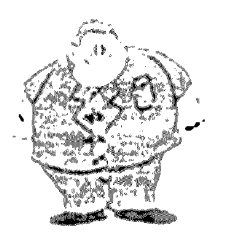
ففى هذه الحالات يزيد وزن الجسم قليلاً .. لكننا لا نعتبر ذلك نوعًا من السمنة.. لأن السمنة ؛ أو البدانة تعنى زيادة كمية الدهون المترسبة بالجسم .

**-كيف يمكن الاستعانة بالماء فى تقليل الوزن ؟**

ولكن فى الحقيقة أن كثرة تناول الماء يوميًا وخاصة قبل وجبات الطعام تساعد فى ترويض الشهية ؛ لأن الماء يملأ المعدة ويقلل الميل لتناول الطعام .

ولذا فإننا ننصح دائماً بالاهتمام بتناول مقدار ٢ - ٣ أكواب ماء قبل الوجبة الأساسية (وجبة الغداء) للحد من تناول الطعام ، وبالتالى للحد من كمية السعرات الحرارية .

ومن ناحية أخرى ، فقد وجد أن تناول كوب ماء دافئ صباحًا على الريق من العادات الغذائية الحميدة التى تساعد على إنقاص الوزن.. وخاصة مع إضافة عصير نصف ليمونة إلى هذا الكوب . ومن الطريف أن هذه العادة اليومية يتبعها كثير من المشاهير والنجمات اللاتى يتميزن برشاقة واضحة .



## الردّة .. الدواء البسيط لعلاج السمنة !

**-لماذا توصف الردة للتخسيس ؟**

الردّة (أو النخالة) من أغنى المصادر الغذائية بالألياف . ولذا فإن تناول الردة يعطى إحساسًا طويلاً بالشبع ؛ لأن هذه الألياف تملأ المعدة وتقلل الشهية للطعام . ولذا ، فإن بعض نظم التخسيس يدخل فيها تناول الردة قبل موعد الوجبة الأساسية (وجبة الغداء) للحد من الشهية .

وتؤخذ الردة فى صورتها العادية ، ولكى يسهل تناولها يمكن خلطها بغذاء مناسب مثل الزبادى منخفض الدسم .. أو يمكن تناول الردة فى صورة أقراص مع تناول كمية وفيرة من الماء .

وبما أن الردة تحتوى على نسبة عالية من الألياف فإنها تساعد كذلك على ضبط مستوى الكوليستيرول والسكر بالدم . ولذا فإننا ننصح السمان ومرضى السكر بتناول خبز السن لاحتوائه على كمية كبيرة من الردّة . كما يفيد أيضًا تناول الردة فى حالات الإمساك والقولون العصبى ؛ لأنها تزيد من كتلة الفضلات مما يُسهِّل إخراجها.. وهى تساعد كذلك على تقوية وانتظام انقباضات القولون .

وإنى أقترح عليك أن تأخذ ملعقة من الردة مخلوطة مع كوب زبادى منخفض الدسم عندما تشعر بالجوع ، أو تريد تناول أى غذاء خفيف فيما بين وجبات الطعام الرئيسية .

**تنبيه :**

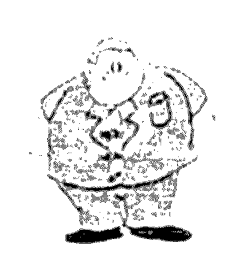
**يجب ملاحظة أن الإكثار من تناول الردة والألياف عمومًا يمكن أن يسبب حدوث انتفاخ وإسهال وزيادة بغازات البطن ، ولكى نتفادى ذلك يجب ألا تقدم الألياف بكميات كبيرة دفعة واحدة ، وإنما تقدم تدريجيًا ، كما يجب مع تناولها الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الماء .**

## كمية الألياف الموجودة بأغذية مختلفة

### (الكمية بالجرامات لكل ١٠٠ جرام)

| | |
|---|---|
| **منتجات الحبوب :** | |
| النخالة (الردّة) | ٤٠ جم |
| خبز كامل بالنخالة | ١٣ جم |
| طحين كامل بالنخالة | ٩ جم |
| أرز كامل بقشرة | ٥ جم |
| أرز أبيض | ١ جم |
| خبز أبيض | ١ جم |
| **خضراوات خضراء :** | |
| بسلة مطبوخة | ١٢ جم |
| مقدونس | ٩ جم |
| سبانخ مطبوخة | ٧ جم |
| كرّاث | ٥ جم |
| خرشوف | ٤ جم |
| كرنب | ٤ جم |
| فجل | ٣ جم |
| عيش غراب | ٢,٥ جم |
| جزر | ٢ جم |
| خس | ٢ جم |

| | |
|---|---|
| **خضراوات جافة :** | |
| فاصوليا جافة | ٢٥ جم |
| حمص | ٢ جم |
| عدس | ١٢ جم |
| **فواكه طازجة :** | |
| توت | ٨ جم |
| كمثرى بالقشر | ٣ جم |
| تفاح بالقشر | ٣ جم |
| فراولة | ٢ جم |
| خوخ | ٢ جم |
| **فواكه جافة** | |
| جوز هند مبشور | ٢٤ جم |
| تين مجفف | ١٨ جم |
| لوز | ١٤ جم |
| عنب مجفف (زبيب) | ٧ جم |
| بلح مجفف | ٩ جم |



# السلطة الخضراء ..

# غذاء لا غنى عنه لإنقاص الوزن

إن طبق السلطة الخضراء يجب أن يكون طبقًا أساسيًا موجودًا دائمًا على مائدة كل من يريد إنقاص وزنه .

فطبق السلطة الخضراء يحتوى على نسبة عالية من الألياف التى تملأ المعدة وتقلل من الشهية للطعام وهو فى نفس الوقت منخفض فى كمية ما يحتويه من سعرات حرارية.. وفضلاً عن ذلك فإنه يمد الجسم بالعديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم .

**متى تأكل السلطة الخضراء ؟**

لا تبدأ طعامك بتناول اللحوم والأرز أو خلافه من الأطعمة الثقيلة وإنما ابدأ بتناول طبق السلطة الخضراء ؛ لأنه سيعطيك إحساسًا بالشبع لزيادة نسبة الألياف به .. مما يجعلك بالتالى تحد من تناول باقى الأطعمة المحتوية على كمية مرتفعة من السعرات الحرارية .

فالقاعدة الغذائية لإنقاص الوزن تقول لك : اعكس نظام الأكل .. بمعنى أن تبدأ أولاً بالسلطة الخضراء (أو الفاكهة) ثم تتناول اللحوم ثم تجعل الأغذية الدسمة ، مثل الطبيخ المسبك أو العجائن فى نهاية الوجبة حتى لا تُفرط فى تناولها .

**وصفة لعمل السلطة الخضراء :**

دائماً أنصح زبائنى من السمان بإضافة شرائح من أوراق الكرنب إلى طبق السلطة ؛ (ويفضل الكرنب الأحمر) ؛ لأن به نسبة مرتفعة من الألياف . كما

اتضح من الدراسات أن أوراق الكرنب تحتوى علــى مــواد تســاعد فــى إذابــة الدهون المختزنة بالجسم . وأضف كذلك خل التفاح لطبق السلطة لأنه يساعد أيضًا على زيادة حرق الدهون . ويجب الحذر من استخدام الزيت بكمية كبــيرة فى عمل طبق السلطة لأنه يعتبر مادة دهنية ولذا يحتوى على نســبة عاليــة مــن السعرات الحرارية ، فيكفى إضافة بضع نقاط من الزيــت لطبــق الســلطة ، أو عدم إضافة زيت نهائياً .

## نماذج لأطباق شهية من السلطات منخفضة السعرات الحرارية :

**سلطة الخيار والخس :**

**المكونات :**

- رأس ثمرة خس .
- بصلة حمراء صغيرة .
- ثمرة خيار صغيرة .
- ثمرة فلفل أخضر رومى .
- ثمرة طماطم ناضجة متوسطة الحجم .

**التحضير :**

يقطّع رأس الخس إلى أجزاء صغيرة ، ويخرط البصل إلى عــدة شــرائح رقيقــة وكذلك الخيار والفلفل والطماطم .

تخلط المكونات بعضها مع بعــض وتقــدم مباشــرة ، أو تحفــظ داخــل كيــس بلاستيكى فى الثلاجة لتقدم عنــد الحاجــة ، ويضــاف لهــا التوابــل والأعشــاب حسب الرغبة .

**سلطة (فينجريتى) للرجيم :**

**المكونات :**

- بصلة صغيرة مقشّرة - ملعقة كبيرة من عصير الليمون .
- ٢ فص ثوم مقشّر - ملح وفلفل أسمر (حسب المذاق) .
- ½ فنجان ماء مغلى . - ملعقة صغيرة من الموستاردة (اختيارى) .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .

**التحضير :**

تخلط المكونات جيدًا بالخلاط ثـم توضـع فـى زجاجـة مغلقـة ، وتحفـظ فـى الثلاجة لحين الاستعمل ، ويراعى أن ترج الزجاجة قبل الاستعمل .

**سلطة خضراوات مميزة لإنقاص الوزن :**

**المكونات :**

- ٢ ثمرة طماطم . - ثمرة خيار متوسطة الحجم .
- ٣ ملاعق بصل مخرّط .
- بضعة أعواد من المقدونس المخرط .
- ملعقة صغيرة من الريحان والزعتر الطازج .
- ٣ ملاعق خل التفاح . - بضع نقط من زيت الزيتون .
- ملعقة صغيرة من الموستاردة (اختيارى) .
- ملح وفلفل أسمر (حسب المذاق) .

**التحضير :**

تخلط الخضراوات بعضها مـع بعـض فـى وعـاء ، وتخلـط بـاقى المكونـات بعضها مع بعض فى وعاء آخر ، ثم تضاف لوعـاء الخضـراوات وتخلـط جيـدًا معها . يغطى الوعاء لبضع ساعات لتركيز النكهة .

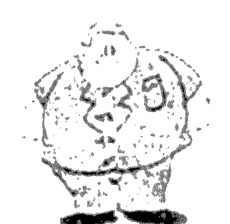
**سلطة إسبانى :**

**المكونات :**

- نصف ثمرة خيار مخرّط .
- فنجان عصير طماطم .
- زيت زيتون (ملعقة صغيرة) .
- بصلة مخرّطة .
- فلفل أخضر مخرط (قرن واحد).
- نصف فص ثـوم .
- ماء وفلفل أسمر (حسب المذاق) .

**التحضير :**

تخلط المكونات جيدًا بالخلاط ، وتوضع فى زجاجة تحفظ بالثلاجـة، ويراعـى رج الزجاجة قبل الاستعمال .



## الأغذية المناسبة للتسلية

**-السبب الخفى لزيادة الوزن !**

تعتبر التسلية بالأكل من أبـرز العـادات الغذائيـة السـيئة التـى تـؤدى إلى السمنة . وبعض الناس يغفل عن هذا الخطأ الغذائى أو يستهين به .

فبعض زبائنى من السمان تراه يقول : أنا لا آكل كثيرًا يا دكتور ورغم ذلك يزيد وزنى! لكنه ببحث النظام الغذائى لمثل هؤلاء السمان ألاحظ أنـهم فعـلاً قد لا يأكلون بإفراط من خلال وجبات الطعام الرئيسـية ، لكنـهم رغـم ذلـك يحصلون على قدر كبير من السعرات الحرارية من خلال اعتيادهم على التسلية

ببعض المأكولات الغنية بالدهون وبالسعرات الحرارية فيما بين الوجبات ، مثل الشيبس ، والشيكولاتة ، والفول السودانى ، واللب ، والآيس كريم ، والحلوى عمومًا ، وغير ذلك من أغذية التسلية و"القرقشة" التى تتنافس الشركات فى طرحها من حين لآخر بأشكال وأنواع جذابة مختلفة .

**الجانب الإيجابى والجانب السلبى لأغذية التسلية :**

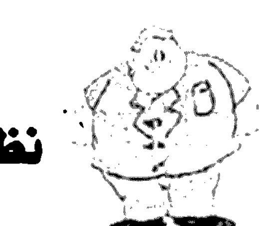
والتسلية بالأكل قد يكون لها جانب مفيد ، وهو أنها تساعد على الحد من كمية الطعام الذى نأكله من خلال وجبات الطعام الرئيسية الثلاث باعتبارها وجبات خفيفة (snacks) .. ولذا فإن بعض نظم التخسيس تشتمل على عدد من الوجبات يفوق عدد وجبات الطعام الثلاث الرئيسية .

وقد يكون لها أيضًا جانب سيئ وذلك إذا كانت نوعيات الأغذية التى نتسلّى بها تمد أجسامنا بقدر كبير من الدهون والسعرات الحرارية ، مما يزيد من فرصة اكتساب وزن زائد وحدوث ارتفاع بمستوى الدهون بالدم .

ولذا فإنى أقترح عليك عندما تشتهى تناول شىء بين الوجبات أو تميل "للقرقشة" أن تتسلى بمثل هذه النوعيات التالية المناسبة والتى تتميز بانخفاض كمية السعرات الحرارية بها ، علاوة على احتوائها على مغذّيات مفيدة :

- فاكهة طازجة مثل : البرتقال ، والجريب فروت ، واليوسفى ، والجوافة، والفراولة .
- خضراوات نيئة مثل : الجزر ، والخيار ، والخس ، والكرفس ، والطماطم.
- عصائر فاكهة غير محلاّة .
- مياه غازية منخفضة السعرات الحرارية (Diet) .
- قراقيش من الدقيق الكامل (الدقيق الأسمر المحتفظ بالنخالة) .

# أنظمة غذائية مختلفة لإنقاص الوزن



## نظام غذائى تقليدى محدود السعرات الحرارية

تعتبر الأنظمة الغذائية التقليدية من أفضل الأنظمة لإنقاص الوزن ؛ لأنها تتيح الفرصة لتناول أغذية عديدة مختلفة وفى نفس الوقت يكون إجمالى السعرات الحرارية الناتج عنها محدودًا بسبب اختزال كمية الدهون والنشويات.

والنموذج التالى يعد مثالاً لهذا النظام الغذائى التقليدى وهو يعطى كمية من السعرات الحرارية فى حدود ١٠٠٠ سعر حرارى .

ويراعى عند اتباع هذا النظام عدم تناول نوعيات الأغذية التالية :

- الأرز والمكرونة والبطاطس المحمرة والبطاطا .
- العنب والبلح والتين والفواكه المجففة .
- الأطعمة المحمرة فى الزيت أو السمن وكذلك اللحوم الدسمة .
- المياه الغازية والجيلاتى والحلويات .
- المسليات مثل : اللب والفول السودانى .

### نموذج لنظام غذائى تقليدى

**الإفطار :**

- ٢ كوب ماء دافئ على الريق .		- كوب عصير جريب فروت .
- جبن قريش (قطعة متوسطة) .

أو فول مدمس (٣ ملاعق) مع قليل من الزيت.

أو بيضة مسلوقة .

- ربع رغيف أسمر .		- شاى أو قهوة بدون سكر .

**الغداء :**

- ٢ كوب ماء قبل الطعام بحوالى نصف ساعة .
- ابدأ بتناول : طبق كبير من السلطة الخضراء (طماطم + خيار + كرفس + كرنب + خل تفاح + ..)
- $\frac{١}{٤}$ فرخة مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد .

أو قطعة لحم أحمر خفيف (بتلو) حوالى ١٥٠ جراما مسلوقة أو مشوية.

أو ٢ بيضة مسلوقة .

أو ٢ سمكة مشوية (حوالى ٢٠٠ جرام)

- خضار سوتيه (جزر + كوسة + بسلة + .. ..) .
- ربع رغيف أسمر .

**العشاء :**

- ٢ كوب ماء .
- كوب زبادى منخفض الدسم أو لبن رائب ، أو بيضة مسلوقة .
- سلطة خضراء أو فاكهة .



## نظام غذائى
## قائم على التوافق بين نوعيات الأغذية

**-نظام (وليم هاى) :**

يرى دكتور "وليم هوارد هاى" وهو من أكبر خبراء التغذية الأمريكيين ، أن هناك نوعًا من التوافق واللاتوافق بين نوعيات الأغذية التى نأكلها.. وأن تقديم الأغذية غير المتوافقة أو المتضادة فى نفس الوجبة يصيب الجهاز المضمى

بحالة من الارتباك ويجعل الجسم غير قادر على حرقها جيدًا مما يتيح الفرصة لاختزان الطعام بالجسم وبالتالى لزيادة الوزن ..

أما فى حالة تقديم أغذية متوافقة بعضها مع بعض فإن الجهاز الهضمى يتمكن من العمل بأقصى درجات الكفاءة وتزيد قدرة الجسم على حرق الطعام مما يقاوم حدوث السمنة ويساعد على الاحتفاظ بوزن مناسب للجسم .

ويرى دكتور "وليم هاى" أن حالة اللاتوافق قائمة أساسًا بين البروتينات والكربوهيدرات والفواكه الحمضية .. وبالتالى لا ينبغى الخلط بين هذه النوعيات الثلاث من الأغذية فى نفس الوجبة .

ولذلك فإن نظام دكتور "وليم هاى" لإنقاص الوزن قائم على تحقيق هذا المبدأ الغذائى ، كما يوضحه النموذج الغذائى التالى .

**نموذج للنظام الغذائى**

أول شىء فى الصباح (على الريق)

كوب ماء (٢٥٠ مل) دافئ أو مثلّج مع عصير ليمونة .

**الإفطار :**

يمكنك اختيار إفطار من البروتينات أو من الكربوهيدرات .

**إفطار من البروتينات :**

- كوب عصير برتقال أو جريب فروت (بدون تحلية) .
- بيض مسلوق أو "برشت" (حد أقصى ٢ بيضة) .
- عيش غراب (مسلوق فى الماء المغلى أو مشوى) .
- طماطم (مشوية أو طازجة) .

**إفطار من الكربوهيدرات :**

- طبق من الكورن فليكس الكامل أو القمح الكامل مع لبن منزوع الدسم.
- أو : رغيف خبز من الدقيق الكامل + قليل من العسل .
- ثمرة موز .
- مشروب عشبى (أو شاى) .

**تصبيرة (فى منتصف النهار) :**

- ثمرة فاكهة حمضية ، أو ذات نواة (مثل البرتقال أو التفاح أو الخوخ أو البرقوق) .
- مشروب عشبى أو كوب ماء .

**الغداء :**

يمكنك اختيار غداء غنى بالبروتينات ، أو غداء غنى بالكربوهيدرات ، أو غداء معتدل . يجب أن تكون وجبة الغداء مضادة لوجبة الإفطار .. فمثلاً فى حالة اختيار إفطار غنى بالبروتينات يجب أن تكون وجبة الغداء غنية بالكربوهيدرات .. أو تكون وجبة الغداء معتدلة وتكون وجبة العشاء غنية بالكربوهيدرات .

**غداء غنى بالبروتينات :**

- لحم خفيف (بتلو) مشوى
- طبق سلطة خضراء .
- عيش غراب (مشوى) .
- فاكهة (مثل الفراولة) .

**غداء غنى بالكربوهيدرات :**

-طبـق مكرونـة (مـن الدقيـق الكـامل) مـع أى إضافـات مـــن التوابـــل والأعشاب والثوم .

-طبق سلطة خضراوات (كبير الحجم) .

-فاكهة (مثل الكمثرى) .

**غداء معتدل :**

-عيش غراب مسلوق بالتوابل .

-طبق سلطة خضراوات .

**تصبيرة ( فى فترة العصر ) :**

-مشروب عشبى .

-قراقيش (من الدقيق الكامل) .

**العشـــاء :**

**عشاء غنى بالبروتينات :**

-جبن أبيض مع السلطة وزيت الزيتون وعصير الليمون (سلطة يونانى) .

-فاكهة (مثل الفراولة) .

**عشاء غنى بالكربوهيدرات :**

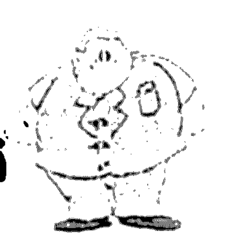
-بطاطس مسلوقة مع أى توابل وأعشاب .

-فاكهة (مثل الكمثرى) .

**عشـاء معتدل :**

-شوربة خضار مسلوق .

- فاكهة .



# نظـــام غـذائـــى
## قائم على تحقيق التوازن الكيميائى بين الأغذية

**-نظام (سكارسدال) :**

يرى دكتور "سكارسدال" وهو من أشهر خبراء التغذية الفرنسيين ، أن تحقيـق التوازن الكيميائى بين الأغذية التى نتناولها على مدار اليـوم يزيـد مـن معـدل حرق الطعام وبالتالى من زيـادة الفرصـة لاسـتهلاك الدهـون الزائـدة المترسـبة بالجسم . وبناء على هذا المبـدأ قـام بوضـع عـدة أنظمـة للرجيـم الكيميـائى، كالنظام التالى .

وهذه النوعية من الأنظمة الغذائية لا ينبغـى الاسـتمرار عليـها لأكـثر مـن أسبوعين ثم تكرر باستشارة الطبيب .. كما لا يجوز اتباعها إلا للأصحـاء تمامًـا، وهى تعطى نتائج سريعة فى أغلب الأحيان .

ويراعى فى هذا النظام التـالى عـدم اسـتبدال أى وجبـة غذائيـة بـأخرى أو إضافة وجبات أخرى .. كما يجـب الامتنـاع عـن تنـاول سـكر المـائدة أو يمكـن استخدام بدائل السكر . ويلاحظ فى هذا النظام أنـه لا يوجـد تحديـد لكميـة الطعام ، حيث يعتمد على زيادة حرق الطعام بتحقيق التوازن الكيميائى .

**نموذج للنظام الغذائى (لمدة أسبوع كامل)**

**الإفطار (نظام ثابت) :**

- ثمرة جريب فروت (أو فاكهة الموسم باستثناء البلح والعنب والتين).
- شاى أو قهوة بدون سكر .

### اليوم الأول :

**الغداء :**

-قطع لحم أو فراخ باردة .

-شرائح طماطم .

-شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشاء :**

- سمك مشوى .

- سلطة خضراء .

- شاى أو قهوة بدون سكر .

### اليوم الثانى :

**الغداء :**

-سلطة فواكه طازجة (مثل برتقال ، يوسفى ، تفاح ، خوخ ، مشمش..)

-شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشـــاء :**

-فراخ مشوية أو مسلوقة .

- سلطة خضـــراء .

-شاى أو قهوة بدون سكر .

### اليـوم الثـالث :

**الغداء :**

- لحم أحمر أو فراخ .

- شرائح طماطم .

- شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشـــاء :**

- سمك مشوى .
- برتقال أو فاكهة طازجة .
- سلطة خضراء .

## اليوم الرابع :

**الغداء :**

-جبن قريش (قطعة واحدة بدون زيت) .

-سلطة خضراء (طماطم + كرفس + خيار + عصير ليمون) .

-خضار مسلوق (كوسة + سبانخ + بسلة ..) .

-شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشـــاء :**

-فراخ مشوية أو مسلوقة .

-شرائح طماطم .

-شاى بدون سكر .

## اليـوم الخامس :

**الغداء :**

-جريب فروت (أو ثمرة فاكهة) .

-سمك مشوى أو مسلوق .

-شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشـــاء :**

-لحم أحمر خفيف (بتلو) مشوى أو مسلوق .

-سلطة خضراء .       -شاى بدون سكر .

**اليــوم الســـادس :**

**الغــداء :**

-سلطة فواكه مشكلة .

-شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشـــاء :**

-فراخ مشوية أو مسلوقة .

-فاكهـــة .

- سلطة خضراء .

**اليــوم الســـابع :**

**الغــداء :**

-لحوم باردة .

- سلطة خضراء .

**العشـــاء :**

-سمك مشوى .

-سلطة خضراء .

-شاى بدون سكر .



# نظام غذائى
# قائم على الحد من تناول الدهون

**-نظام (ستل مان) :**

يرى دكتور "ستل مان" وهو من أشهر خبراء التغذية الإنجليز أن الأنظمة الغذائية يجب أن تعتمد فى المقام الأول على محاربة الدهون واستثناء تناولها إلى أقصى درجة ممكنة باعتبارها أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية .

ولذا فإن أنظمة "ستل مان" لإنقاص الوزن شبيهة إلى حد كبير بالأنظمة الغذائية التقليدية التى تعتمد على الحد من تناول الدهون وكذلك الكربوهيدرات البسيطة (مثل السكر والعسل والمربى) مما يحفز الجسم على استهلاك مخزون الدهون للحصول على الطاقة .

والنظام التالى نموذج لطريقة "ستل مان".. وهو يعطى حوالى ١٠٠٠ سعر حرارى، ويمكن العمل به لمدة أسبوعين متواصلين ثم تؤخذ راحة لمدة أسبوع ثم يعاد تكرار النظام مرة أخرى .. وخلال فترة الراحة يجب الامتناع عن الأغذية الدسمة والمسليات التى تعطى كمية كبيرة من السعرات الحرارية .

وللحصول على نتائج سريعة ، يجب مساعدة هذا التنظيم الغذائى بممارسة الرياضة (مثل رياضة المشى أو العدو أو التنس) بصورة منتظمة .

**نموذج للنظام الغذائى (لمدة أسبوع كامل)**

**الإفطار (نظام ثابت) :**

- ثمرة جريب فروت على الريق .
- بيضة مسلوقة .
- ١/٤ رغيف أسمر .
- شاى أو قهوة بدون سكر .

**اليوم الأول :**

**الغداء :**

- ٢ بيضة مسلوقة .
- خضار مسلوق .
- ١/٤ رغيف أسمر .
- شاى أو قهوة بدون سكر .

**العشاء :**

- ١/٢ صدر دجاجة (بدون جلد) .
- خضار نيئ : جزر وطماطم .
- فاكهة : ثمرة جريب فروت أو برتقال أو فاكهة الموسم (قبل النوم) .

**اليوم الثانى :**

**الغداء :**

- سلطة فواكه طازجة .

**العشاء :**

- سمك مشوى (١٥٠ جم)
- سلطة خضراء .
- شاى أو قهوة بدون سكر .

### اليوم الثالث :

**الغداء :**

-سلطة فواكه طازجة .

**العشاء :**

-٢ بيضة مسلوقة .

- سلطة خضراء .

- ١/٤ رغيف أسمر .

- ثمرة جريب فروت (قبل النوم) .

### اليوم الرابع :

**الغداء :**

- ١/٢ صدر دجاجة (بدون جلد) . - شرائح طماطم .

-فاكهة : ثمرة جريب فروت أو برتقال (بعد الغداء بمدة ٣ ساعات) .

**العشاء :**

- سمك مشوى (٢٠٠ جم) .

- سلطة خضراء .

- شاى أو قهوة بدون سكر .

### اليوم الخامس :

**الغداء :**

-سلطة فواكه طازجة .

**العشاء :**

-٢ بيضة مسلوقة أو جبنة قريش (١٠٠ جم) .

١/٤ رغيف أسمر . - شاى أو قهوة بدون سكر .

## اليـوم السـادس :

**الغـداء :**

-٢ بيضة مسلوقة . - سلطة خضراء . - ¼ رغيف أسمر .

**العشـاء :**

-لحم مشوى (١٥٠ جم) . - سلطة خضراء .

-شاى أو قهوة بدون سكر .

## اليـوم السـابع :

**الغـداء :**

-٢ بيضة مسلوقة . -طبق خضار مسلوق (سبانخ) .

**العشـاء :**

-سمك مشوى (١٥٠ جم) . - ¼ رغيف أسمر .

-ثمرة جريب فروت (قبل النوم) .



# الرياضـة .. دواؤك الفعّـال لعـلاج السمنة

### جسمك مهيأ للرياضة فلمَ تستسلم للكسل ؟!

يذكر خبراء الرياضة أن جسم الإنسان مهيأ بالخلقة لممارسة الأنشطة الرياضية والتى يجب أن تحتل ركنًا أساسيًا فى حياتنا اليومية . وللأسف أن أسلوب الحياة العصرية الذى أصبح يتميز فى كثير من الأحيان بقلة النشاط والحركة وبكثرة الانشغال والمسئوليات حرم الكثيرين منا من الاهتمام بالجانب الرياضى مما أدى بالتالى إلى انتشار مشاكل صحية عديدة بسبب القعود لفترات طويلة وإهمال ممارسة الأنشطة الرياضية وعلى رأسها مشكلة السمنة .

## كيف تؤدى ممارسة الأنشطة الرياضية لعلاج السمنة ؟

### زيادة استهلاك السعرات الحرارية :

كلما زاد استهلاك الجسم للسعرات الحرارية زادت الفرصة لإنقاص الوزن والتخلص من الشحوم الزائدة المتراكمة بالجسم . وممارسة الرياضة بانتظام تؤدى إلى زيادة استهلاك السعرات الحرارية . فعلى سبيل المثال نجد أن الإنسان المتوسط فى حالة النشاط العادى يستهلك فى الساعة قدرًا من السعرات الحرارية فى حدود ٦٠ - ٧٠ سعرا حراريا .. بينما تصل هذه الكمية إلى حوالى ٣٠٠ سعر حرارى تقريبًا عند القيام بأى نشاط رياضى معتدل ، مثل المشى السريع.

ويجب ملاحظة أن استهلاك الشخص البدين للسعرات الحرارية أثناء ممارسة الرياضة يفوق استهلاك الشخص معتدل الوزن.. وذلك ببساطة لأن الشخص البدين يتحرك بوزن إضافى زائد يجعله يبذل مجهودًا أكبر ويصرف بالتالى قدرًا أكبر من السعرات الحرارية.. فعلى سبيل المثال : يستهلك الشخص الذى يبلغ وزنه ١٠٠ رطل فى المشى البطىء لمسافة ميل واحد حوالى ٧٠ سعرا حراريا ، بينما يستهلك البدين الذى يزيد ضعف هذا الوزن قدرًا يصل إلى ١٤٠ سعرا حراريا .

وهذا الاستهلاك المتكرر للسعرات الحرارية من خلال الانتظام على ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدى مع الوقت إلى اختزال الوزن الزائد بالجسم .

### زيادة معدل التمثيل الغذائى :

إن أجسامنا تحرق الطعام الذى نأكله بمعدل معين يسمى معدل الأيض القاعدى (basal metabolic rate = BMR) .. وقد وجد أن ممارسة الرياضة

بانتظام تزيد من هذا المعدل ، وهذا يعنى زيادة استهلاك وحرق الطعام وتقليل فرصة تحوله إلى دهون تختزن بالجسم .

**استهلاك مخزون الدهون بالجسم :**

نظرًا لاحتياج ممارسة الأنشطة الرياضية إلى كمية زائدة من الطاقة بالنسبة للأحوال العادية فإن ذلك يؤدى إلى حرق مخزون الدهون المترسبة بالجسم والزائدة على حاجته للحصول على قدر كاف من الطاقة (السعرات الحرارية) مما يؤدى بالتالى إلى اختزال الشحوم (الدهون) من مناطق متفرقة من الجسم ، وخاصة إذا صاحب ممارسة الأنشطة الرياضية الالتزام بنظام غذائى محدود السعرات الحرارية .

**إخماد الشهية :**

إن ممارسة الأنشطة الرياضية وما يصحبها من زيادة استهلاك الطاقة (السعرات الحرارية) تكون مصحوبة بزيادة تناول الطعام لتعويض استهلاك الطاقة مما يجعل وزن الجسم معتدلاً فى كثير من الأحيان .

ولكن فى الحقيقة أن الدراسات الحديثة أثبتت أن القاعدة السابقة تنطبق على الأشخاص النشيطين ذوى الأوزان المعتدلة ، أما بالنسبة لأصحاب الأجسام البدينة الذين اعتادوا على الحياة الكسولة فإنهم عندما يمارسون الأنشطة الرياضية بانتظام فإن شهيتهم للطعام تنخفض فى معظم الأحيان مما يؤدى بالتالى إلى انتقاص أوزانهم .

**اعتدال المزاج وزيادة القدرة على الاحتمال :**

إن السمنة ترتبط فى كثير من الأحيان بالشعور بالكآبة وخاصة عند النساء .. وهذه الكآبة قد تدفع للإفراط فى تناول الطعام مما يؤدى إلى الدخول فى دائرة مغلقة .

ومن الفوائد النفسية المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية أنها تحسّن من الحالة المزاجية ، وتقاوم الشعور بالاكتئاب وتزيد من القدرة على الاحتمال والصبر .

وهذه التأثيرات الإيجابية لا شك أنها تساعد فى العلاج من مشكلة السمنة وزيادة القدرة على الالتزام بنظام غذائى مناسب لإنقاص الوزن .

**وما هى الرياضات المناسبة لإنقاص الوزن ؟ :**

تعد الرياضات الهوائية (aerobic excercises) ، والتى تعتمد على زيادة استهلاك الأكسجين هى أفضل الرياضات لمساعدة اختزال الوزن .. وهذه تشتمل على أنواع عديدة من الرياضات ، مثل رياضة المشى ، والعدو ، والسباحة ، وركوب الدراجات إلى آخره .. انظر الجدول التالى .

**أنواع الرياضات الهوائية (aerobic) واللاهوائية (anaerobic)**

| **رياضات هوائية** | **رياضات لا هوائية** |
| --- | --- |
| المشى | التنس |
| السباحة | التزلج (على المنخفضات) |
| ركوب الدراجات | رفع الأثقال |
| التزلج (على الأراضى المستوية) | الراكت |
| العدو | البارمينتون |
| الترامبولين | |

**عوامل نجاح الرياضة فى إنقاص الوزن :**

ولكى تنجح فى إنقاص وزنك مع ممارسة رياضتك المفضلة من الرياضات السابقة يجب مراعاة الأمور المهمة التالية :

**١ - قوة التمرين (exercise intensity) :**

المقصود بهذا العامل أنه كلما كان التمرين الرياضى قوياً نشطاً مسرعاً زاد استهلاك السعرات الحرارية وزادت بالتالى فرصة انتقاص الوزن . فالمشى البطىء يستهلك عددًا أقل من السعرات الحرارية بالنسبة للمشى السريع.. والمشى السريع يستهلك عددًا أقل من السعرات الحرارية بالنسبة للعدو .

**٢ - مدة التمرين (duration concept)**

والمقصود بهذا العامل مسافة التمرين ، أو المدة التى تقضيها فى ممارسته ، فكلما زاد هذا العامل زاد استهلاك السعرات الحرارية .. فعلى سبيل المثال ممارسة العدو لمسافة ميل واحد تؤدى إلى استهلاك حوالى ١٠٠ سعر حرارى ، بينما ممارسة العدو لمسافة خمسة أميال تستهلك حوالى ٥٠٠ سعر حرارى .

والحقيقة أن هذا العامل يؤدى إلى فشل بعض السمان فى انتقاص وزنهم بسبب عدم تحملهم لممارسة الرياضة لمدة طويلة فى بداية الأمر ، مما يجعلهم بالتالى لا يشعرون بتغير ملحوظ فى وزن أجسامهم. لكن هذه العقبة تزول تدريجيا مع الاستمرار فى ممارسة التمرين الرياضى ، حيث إن الجسم يعتاد تدريجيا على التكيف مع زيادة المجهود أو مدة التمرين .

**٣ - عامل التكرار (excercise frequency) :**

والمقصود بهذا العامل عدد مرات ممارسة التمرين الرياضى خلال الأسبوع الواحد . وكما هو واضح ، كلما زاد التكرار زادت كمية السعرات الحرارية التى يقوم الجسم باستهلاكها أسبوعيًا ، وزادت بالتالى فرصة انتقاص الوزن.

لكن هذا التكرار يجب أن يكون فى حدود مناسبة فيكفى تكرار التمرين بمعدل ٣ - ٤ مرات أسبوعياً .

**٤ - عامل الاستمتاع (enjoyment factor) :**

ولكى تستطيع تكرار التمرين الرياضى لمدة مناسبة وبمعدل مناسب أسبوعيًا فإنه لابد أن نأخذ فى الاعتبار عامل الاستمتاع بهذا التمرين الرياضى . فيجب أن يكون نوع النشاط الرياضى الذى نمارسه متوافقًا مع ميولنا وقدراتنا. فالبعض قد يستمتع برياضة لا تبدو شائقة لآخرين .

فالاستمتاع بالرياضة التى نمارسها يحقق القدرة على الاستمرار فى ممارستها مما يساعد بالتالى على تحقيق الهدف المنشود وهو اكتساب الرشاقة والتخلص من الوزن الزائد .

**كمية السعرات الحرارية المستهلكة فى الرياضات المختلفة**

| نوع الرياضة | كمية السعرات الحرارية المستهلكة فى ساعة واحدة |
|---|---|
| رياضة المشي (بسرعة ٤كم/ساعة) | ٣١٠ سعر حراري |
| رياضة المشي (بسرعة ٥كم/ساعة) | ٢١٠ سعر حراري |
| جري في نفس المكان | ٤٨٥ سعرا حراريا |
| جري على الجهاز المتحرك | ٢٨٥ سعرا حراريا |
| استخدام الدراجة الثابتة (سرعة متوسطة) | ٤٠٠ سعر حراري |
| رياضة سويدي | ٣٦٠ سعرا حراريا |
| رياضة التنس | ٤٢٠ سعرا حراريا |
| كرة السلة | ٨٠٠ سعر حراري |
| كرة القدم | ١٠٠٠ سعر حراري |
| رياضة السباحة | ٦٠٠ سعر حراري |
| رياضة الجمباز | ٣٦٠ سعرا حراريا |
| رياضة التجديف | ٢٦٠ سعرا حراريا |

**هل ينبغى استشارة الطبيب قبل البدء فى ممارسة البرنامج الرياضى لإنقاص الوزن ؟**

-إن عملية اختزال الوزن من خلال ممارسة الرياضات الهوائية (كالعدو والتنس ورياضة المشى) تمثل عبئا زائدًا على القلب والدورة الدموية على وجه الخصوص. فإذا كان لديك مشكلة صحية ترتبط بجهاز القلب والأوعية الدموية [ الجهاز الدورى ] ، مثل ارتفاع ضغط الدم فلابد من استشارة الطبيب وإجراء الفحوص اللازمة قبل ممارسة البرنامج الرياضى .

-تعد مشكلة وجود قصور فى الشريان التاجى أو زيادة القابلية لحدوث هذه المشكلة من الحالات الصحية التى يجب أن تدرس بعناية قبل ممارسة البرنامج الرياضى .

وتزيد القابلية لمشكلة قصور الشريان التاجى فى حالة وجود بعض أو كل العوامل التالية :

- ارتفاع ضغط الدم .
- التدخين .
- ارتفاع مستوى الكوليستيرول .
- مرض السكر .
- البدانة .
- وجود تاريخ عائلة للإصابة .

-بصفة عامة كلما زاد العمر زادت الحاجة إلى إجراء فحص طبى قبل ممارسة البرنامج الرياضى . فمن الأفضل لكل من تجاوز سن الأربعين عامًا أن يقوم بإجراء فحص طبى روتينى قبل البدء فى البرنامج الرياضى ، والأخذ بالإرشادات التى يمليها عليه الطبيب .

- بالنسبة للأشخاص فى مرحلة العشرينيات أو الثلاثينيات الذين ليس لديهم عوامل خطورة تزيد من قابليتهم للإصابة بمشكلة قصور الشريان التاجى (كما سبق التوضيح) فإنه يمكنهم البدء فى ممارسة البرنامج الرياضى دون استشارة طبية.

**هل هناك احتياطات أخرى يجب أن تؤخذ فى الحسبان قبل بدء البرنامج الرياضى؟**

إن حالة اللياقة البدنية العامة قبل ممارسة البرنامج الرياضى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار ويتحدد بناء عليها مستوى البرنامج الرياضى . فتدنى اللياقة البدنية ، والناتج عادة بسبب عدم ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة يفرض ضرورة الالتزام بمستوى منخفض من قوة التمرين (intensity factor).. فمثلاً : يجب المشى لفترة كافية قبل ممارسة العدو . فالتدرُّج فى الممارسة هو القاعدة الأساسية التى يجب الأخذ بها .

هناك احتياطات أخرى ترتبط بعامل الأمان ، ومواعيد الطعام ، والظروف المناخية ، والأدوات الرياضية .

فيجب الأخذ بقواعد الأمان اللازمة عند ممارسة بعض الرياضات ، مثل : السباحة أو القفز .

ولا يجوز ممارسة رياضات شاقة خلال فترة وجيزة منذ تناول وجبات ثقيلة . فيفضل ممارسة هذه الرياضات مبكراً وبعد تناول وجبة خفيفة أو مجرد تناول كمية من العصائر والسوائل .

كما يجب الاحتياط من تغير الظروف المناخية، فيعتبر المناخ الشديد الحرارة من أخطر الأجواء التى تعرض اللاعب للمتاعب الصحية كالدوخة، والغثيان،

والتعب السريع . ففى حالة حدوث هذه المتاعب يجب التوقف فى الحال عن التمرين وترطيب الجسم بسوائل باردة .

كما يجب الاهتمام باختيار ملابس وأدوات رياضية مناسبة للتمرين . فمثلاً يجب اختيار حذاء رياضى مناسب لممارسة رياضة المشى أو العدو، فالحذاء الردىء غير المناسب يعرض للإصابة بالالتواءات أو التهاب الأوتار .

## أهمية الإحماء والتبريد :

وهذه ضرورة أخرى يجب الأخذ بها عند بدء ممارسة التمرين الرياضى ، فلابد من إجراء إحماء (تسخين) لفترة مناسبة والانتهاء بإجراء تبريد لفترة مناسبة.. فذلك يهيىء القلب تدريجيا لتحمل المجهود ، ويحمى من التعرض للتقلص العضلى والإصابات .

والإحماء يتم بشكل عام أو خاص متوافق مع نوع التمرين ، فمثلا يمكن عمل مجموعة من تمرينات الشد (stretching excercises) التى تفرد العضلات استعدادا لبدء التمرين.. ويمكن كذلك أن يكون الإحماء شكلا مبسطا للتمرين الذى ينوى عمله ، مثل المشى بخطوات سريعة قبل العدو .

أما التبريد ، فالغرض منه مساعدة القلب والدورة الدموية على العودة تدريجيا لحالتهما الطبيعية . فلو افترضنا أن اللاعب توقف فجأة عن التمرين دون عمل تبريد كاف فإن ذلك قد يتسبب فى تراكم الدم بالأجزاء المدربة وانخفاض وصوله للقلب أو للمخ مما يشعره بالتعب والدوار . والتبريد يتم بإنهاء التمرين تدريجيا ، فمثلا ينتهى تمرين العدو بالمشى بخطوات مسرعة ثم بطيئة حتى التوقف .

## كيف تصمم برنامجًا رياضياً مناسباً لك ؟

إن البرنامج الرياضى الذى تنوى الالتزام به لإنقاص الوزن لا ينبغى له أن يكون آمناً وفعّالاً فحسب ، وإنما يجب كذلك أن يكون برنامجًا طويل المدى تستمر فى ممارسته إلى فترة طويلة حتى تستطيع التخلص من الوزن الزائد والمحافظة على الوزن الجديد المثالى . ولذا يجب أن يراعى عند تنفيذ هذا البرنامج عدة أمور مهمة، مثل :

-لا يجوز أن تجازف أثناء التمرين بتحقيق تقدم سريع منذ البداية ، فيجب أن يكون التقدم تدريجياً بطيئاً .

-ضع لنفسك أهدافًا قصيرة المدى وأهدافاً طويلة المدى .. فمثلاً : تمشى أو تجرى مسافة كيلومتر واحد فى البداية (هدف قصير المدى) .. ثم تزيد المسافة تدريجيًا حتى يمكنك المشى أو العدو لمسافة ٥ كيلومترات (هدف طويل المدى) .

-احرص على وضع بيان للبرنامج الرياضى بحيث تستطيع من خلاله تقييم نجاحك وتقدمك الرياضى .

-لابد أن يحتل البرنامج الرياضى ركنًا أساسياً فى برنامجك اليومى أو الأسبوعى ، فمثلما تخصص وقتًا للأنشطة الأخرى المختلفة (كالعمل ، وتناول الطعام ، والترفيه ..) فيجب أن تخصص كذلك وقتًا محددًا وثابتًا فى برنامجك الأسبوعى لممارسة نشاطك الرياضى المفضل .

-لابد من أن تحفِّز نفسك على المواصلة .. فعامل التحفيز الذى يرتبط بوجود هدف قوى يعد من أهم الشروط التى تضمن استمرار التزامك بالبرنامج الرياضى .

فالحقيقة أن نسبة كبيرة من السمان فى حدود ٥٠٪ تفشل فى تحقيق نجاح ملموس فى إنقاص الوزن من خلال التمارين الرياضية نتيجة عدم التزامهم وتمسكهم بالبرنامج الرياضى بسبب ضعف الحافز وقوة الإرادة .

**رياضة المشى .. الرياضة المناسبة للجميع :**

تمتاز رياضة المشى بأنها رياضة سهلة يمكن لأغلب الناس ممارستها وفى أى مكان ، كما أنها لا تحتاج إلى أى أدوات رياضية خاصة فهى لا تحتاج إلا إلى حذاء جيد يساعد على قطع مسافات طويلة بارتياح .

ويجب ملاحظة هذه الأمور المهمة فى حالة اختيار رياضة المشى لمساعدة التخلص من الوزن الزائد :

-حتى يكون المشى رياضة فعّالة ، يجب أن يكون سريعًا نسبيًا دون توقف متكرر.. كما يجب الاعتناء بتحريك الذراعين بقوة على الجانبين أثناء المشى.. فبهذا الأسلوب يمكن حرق كمية مناسبة من السعرات الحرارية تقترب من كمية السعرات الحرارية المستهلكة بممارسة العدو البطىء .

-يمكن ممارسة رياضة المشى مع حمل أثقال مناسبة باليدين .. فيذكر خبراء الرياضة أن هذه الطريقة تزيد من حرق السعرات الحرارية .. ففى حالة حمل ثقل يبلغ وزنه ٣ أرطال يزيد حرق السعرات الحرارية بمعدل سعر حرارى واحد لكل دقيقة . هذا بالإضافة إلى أن هذا الأسلوب يقوى ويدعم عضلات الذراعين . ولكن يجب الامتناع عن هذه الطريقة لممارسة رياضة المشى بالنسبة للأشخاص المصابين بارتفاع بضغط الدم ، حيث إنها تساعد على زيادة ضغط الدم .

-يجب الأخذ فى الاعتبار زيادة مسافة التمرين تدريجيًا وزيادة سرعة المشى تدريجيًا .

-يجب ممارسة المشى بصورة منتظمة من خلال نظام رياضى أسبوعى لكى يؤتى ثماره المرجوة وينجح فى اختزال الوزن تدريجيًا . فيجب ألا يقل معدل ممارسة المشى الرياضى عن ثلاث مرات أسبوعيًا .

-يفضل ممارسة المشى فى المناطق المفتوحة ذات الهواء الطلق .. ويفضل أن يكون ذلك فى الصباح الباكر بعد تناول عصائر أو وجبة خفيفة .. ولا يفضل ممارسة المشى السريع مباشرة بعد تناول وجبات ثقيلة إلا بعد مرور حوالى ساعتين .

## مدة المشى اللازمة لاستهلاك السعرات الحرارية لبعض الأطعمة

| نوع الطعام | كمية السعرات الحرارية | مدة المشى (بالدقائق) |
|---|---|---|
| بيضة مسلوقة | ٨٢ | ١٥ |
| بيضة مقلية | ١١٠ | ٢١ |
| قطعة جبن (٣٠ جم) | ١١١ | ٢١ |
| حليب منزوع الدسم ( نصف لتر) | ٨١ | ١٦ |
| طبق مكرونة متوسط | ٣٩٦ | ٧٦ |
| تفاحة كبيرة | ١٠٠ | ١٩ |
| موزة متوسطة | ٩٠ | ١٨ |
| برتقالة كبيرة | ٧٠ | ١٣ |
| ثمرة يوسفى | ٤٥ | ٩ |
| بسكويت بالشيكولاتة (قطعة متوسطة) | ١٥١ | ٢٩ |
| قطعة كعك | ١٥١ | ٢٩ |
| قطعة قطايف | ١٢٤ | ٢٤ |
| نصف دجاجة مشوية (١٥٠ جم) | ٥٤٢ | ١٠٤ |
| سمك مشوى (١٥٠ جم) | ٢٠٥ | ٣٩ |
| سندوتش هامبرجر | ٣٥٠ | ٦٧ |
| قطعة بيتزا | ١٨٠ | ٣٥ |
| سندوتش لحم ضانى | ٢٧٨ | ٥٣ |
| مياه غازية | ٨٢ | ١٤ |
| آيس كريم | ١٩٣ | ٣٧ |
| قطعة جاتوه | ٣٥٦ | ٦٨ |

**سرّ الإحبـاط ..**

**هل يمكن ألا تؤدى ممارسة الرياضة لإنقاص الوزن ؟**

نـعـم .. ففى كثير من الأحيان عندما يبـدأ البديـن الـذى اعتـاد علـى قلـة النشاط والحركة ممارسة برنامج رياضى لاختزال الوزن قد يظل وزنـه ثابتـا دون نقصان فى البداية ولمدة قد تصل إلى شهر كامل مما يشعره بالإحباط وربما يدعوه للتوقف عن البرنامج الرياضى والاستسلام للسمنة !

ولكن ما تفسير ذلك ؟ إن تغير أسـلوب الحيـاة مـن الكسـل والخمـول إلى النشاط والحركة بممارسة برنامج رياضى لإنقاص الوزن يجعـل الجسـم يُحـدث بعض التغيـرات لكى يستطيع التوافق مع هذه التغيـيرات الجديـدة والنشـاط الرياضى القائم .. وأهمها ما يلى :

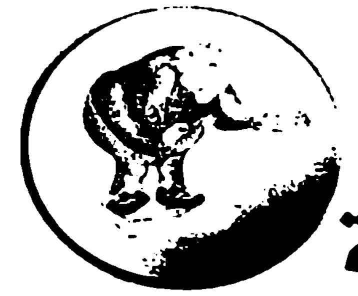
- حدوث زيادة فى حجم العضلات نتيجة تضخم الخلايا العضلية .
- زيادة أعداد بعض المكونات المعينة داخل الخلايا العضلية وكذلـك بعـض الإنزيمات التى تشارك فى عملية استهلاك الأكسجين .
- زيادة المواد المولّدة للطاقة فى الخلايا وخاصة الجليكوجين .
- زيادة سمك الأنسجة الضامة .
- زيادة حجم الدم (blood volume) بحوالى ٥٠٠ ملليلتر خلال الأسبوع الأول.

وفى نفس الوقت يحدث اختزال تدريجـى بسـيط لمخـزوُن الدهـون بالجسـم للحصول على الطاقة .. لكن هذه التغيرات بصفة عامة تؤدى فـى النهايـة إلى حدوث توازن بالجسم تجعله يحتفظ بوزنه الأصلى .

وعلاة يستمر حدوث هذه التغيرات لمدة شهر كامل .. وبعد انقضاء هذا الشهر يبدأ حدوث اختزال واضح بوزن الجسم يتوافق مع كمية السعرات الحرارية المستهلكة فى التمرين الرياضى .

وبناء على ذلك ، لا ينبغى التسرع فى الحكم على النظام الرياضى بالفشل فى إنقاص الوزن . وإنما يجب التحلى بالمثابرة والاستمرار لحين تجاوز هذه المرحلة .





# جـداول توضيحيـة

١- جدول الأوزان المثالية للأولاد والبنات .

٢- جدول الأوزان المثالية للذكور .

٣- جدول الأوزان المثالية للإناث .

٤- مكونات الأغذية وكمية السعرات الحرارية الناتجة عنها .

٥- جدول الفيتامينات الموجودة فى الخضراوات والفاكهة .

**١- جدول الأوزان المثالية للأولاد والبنات من عمر ستة أشهر حتى عمر ٢٠ سنة بالنسبة للطول والعمر .**

| العمر بالسنة | الأولاد | | البنـــات | |
|---|---|---|---|---|
| | الطول بالسنتيمتر | الوزن بالكيلوجرام | الطول بالسنتيمتر | الوزن بالكيلوجرام |
| ١/٢ | ٦٨,٢ | ٧,٩ | ٦٥,٥ | ٧,٤ |
| ١ | ٨١,٣ | ١٠,٢ | ٧٤,٢ | ٩,٧ |
| ٢ | ٨٦,٩ | ١٢,٧ | ٨٥,٦ | ١٢,٢ |
| ٣ | ٩٤,٣ | ١٤,٧ | ٩٣,٠ | ١٤,٣ |
| ٤ | ١٠١,٥ | ١٦,٥ | ١٠٠,٤ | ١٦,٣ |
| ٥ | ١٠٨,٣ | ١٨,٥ | ١٠٧,٢ | ١٨,٣ |
| ٦ | ١١٤,٥ | ٢٠,٥ | ١١٣,٤ | ٢٠,٤ |
| ٧ | ١٢٠,٥ | ٢٢,٥ | ١١٩,٣ | ٢٢,٦ |
| ٨ | ١٢٦ | ٢٥ | ١٢٥ | ٢٥,١ |
| ٩ | ١٣١,٥ | ٢٧,٥ | ١٣٠,٦ | ٢٧,٧ |
| ١٠ | ١٣٦,٥ | ٣٠,٣ | ١٣٦,٤ | ٣١,١ |
| ١١ | ١٤٢ | ٣٣,٥ | ١٤٢,٧ | ٣٥,٢ |
| ١٢ | ١٤٧ | ٣٧,٥ | ١٤٩,٣ | ٤٠,٥ |
| ١٣ | ١٥٣,٥ | ٤٢,٥ | ١٥٥,٥ | ٤٥,٨ |
| ١٤ | ١٦٠,٧ | ٤٨,٨ | ١٥٩,٥ | ٥١,٠ |
| ١٥ | ١٦٧,٣ | ٥٤,٧ | ١٦١,٧ | ٥٤,٤ |
| ١٦-٢٠ | ١٧٢,٢ | ٥٩,٦ | ١٦٢,٢ | ٥٥,٨ |

٢- جدول الأوزان المثالية للذكور بالكيلوجرامات بالنسبة للطول والعمر :

| الطول بالسنتيمتر / العمر | ٢٠-٢٤ | ٢٥-٢٩ | ٣٠-٣٩ | ٤٠-٤٩ | ٥٠-٥٩ | ٦٠-٧٠ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٥٥ | ٥٧ | ٥٩ | ٦١ | ٦٢ | ٦٣ | ٦٢ |
| ١٦٥ | ٦٣ | ٦٥ | ٦٨ | ٦٨ | ٦٩ | ٦٨ |
| ١٧٠ | ٦٦ | ٦٩ | ٧١ | ٧٣ | ٧٣ | ٧٢ |
| ١٧٥ | ٦٩ | ٧٢ | ٧٥ | ٧٧ | ٧٧ | ٧٦ |
| ١٨٠ | ٧٣ | ٧٦ | ٧٩ | ٨١ | ٨٢ | ٨١ |
| ١٨٥ | ٧٧ | ٨٠ | ٨٣ | ٨٥ | ٨٦ | ٨٥ |
| ١٩٠ | ٨١ | ٨٤ | ٨٨ | ٨٩ | ٩٠ | ٩٠ |

٣- جدول الأوزان المثالية للإناث بالكيلوجرامات بالنسبة للطول والعمر :

| الطول بالسنتيمتر / العمر | ٢٠-٢٤ | ٢٥-٢٩ | ٣٠-٣٩ | ٤٠-٤٩ | ٥٠-٥٩ | ٦٠-٧٠ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٥٠ | ٤٨ | ٥٠ | ٥٣ | ٥٦ | ٥٨ | ٥٨ |
| ١٥٥ | ٥١ | ٥٣ | ٥٦ | ٥٩ | ٦٠ | ٦١ |
| ١٦٠ | ٥٤ | ٥٥ | ٥٨ | ٦٢ | ٦٤ | ٦٤ |
| ١٦٥ | ٥٧ | ٥٨ | ٦١ | ٦٥ | ٦٧ | ٦٨ |
| ١٧٠ | ٦٠ | ٦٢ | ٦٤ | ٦٩ | ٧١ | ٧١ |
| ١٧٥ | ٦٤ | ٦٥ | ٦٨ | ٧٢ | ٧٤ | ٧٥ |
| ١٨٠ | ٦٨ | ٦٩ | ٧٢ | ٧٧ | ٧٩ | ٨٠ |
| ١٨٥ | ٧٢ | ٧٣ | ٧٤ | ٧٩ | ٨٢ | ٨٣ |

## ٤ – مكونات الأغذية وكمية السعرات الحرارية الناتجة عنها

(بالنسبة لكل ١٠٠ جرام من الطعام)

| الطعـــــام | بروتين | دهــن | كربوهيدرات | سعر لكل ١٠٠ جرام |
|---|---|---|---|---|
| المجموعة الأولى : الخبز والدقيق والحبوب | | | | |
| خبز فينو | ٨,٥ | ١,٢ | ٥١,٤ | ٢٥٠ |
| خبز شامي | ٨,٥ | ١.١ | ٥٤,٦ | ٢٦٧ |
| خبز بلدى ( أسمر) | ٦.٣ | ١.١ | ٥٠,٢ | ٢٣٩ |
| مكرونة ( جافة ) | ١٢,٨ | ٠,٢ | ٧٥,٥ | ٣٦٤ |
| مكرونة (مطبوخة) | ٣ | – | ١٨ | ٨٦ |
| أرز ( جاف ) | ٥,٩ | ٠,٤ | ٨٠,٣ | ٣٥٧ |
| أرز ( مطبوخ ) | ٢ | ٠,٢ | ٢٠ | ٩٢ |
| كورن فلور | ٠,٨ | ٠,١ | ٨٧,٦ | ٣٦٣ |
| كورن فليكس | ١٠,٧ | ٥,٢ | ٧٨,٧ | ٤١٥ |
| حبوب قمح جافة | ٨ | ١ | ٥٢ | ٢٢٥ |
| المجموعة الثانية : الفواكه والخضراوات | | | | |
| فواكه ( أ ) تفاح | ٠,٣ | آثار | ١١,٧ | ٥١ |
| مشمش | ٠,٦ | آثار | ٦,٧ | ٣١ |
| كريز | ٠,٦ | آثار | ١١,٩ | ٥٠ |
| جريب فروت | ٠,٦ | آثار | ٥,٣ | ٢٤ |
| عصير ليـــمون | ٠,٣ | – | ١.٦ | ٨ |
| بطيخ وشــــمام | ١ | – | ٥,٢ | ٢٦ |
| برتقـــال | ٠,٨ | – | ٨,٥ | ٣٨ (برتقالة متوسطة ٨٠سعر) |
| عصير برتقال | ٠,٦ | – | ٩,٤ | ٤١ |
| كمثرى | ٠.٢ | – | ١٠,٤ | ٤٤ |
| فـــراولة | ٠,٦ | – | ٦,٢ | ٢٨ |

| الطعـــــام | بروتين | دهـــن | كربوهيدرات | سعر لكل ١٠٠ جرام |
|---|---|---|---|---|
| فواكه (ب) مــــوز | ١.١ | – | ١٩,٢ | ٨٣ |
| عــــنب | ٠,٦ | – | ١٥,٥ | ٦٦ |
| خضراوات ( أ ) عمومـــاً | (١) | – | (٣) | (١٦) |
| طماطم | ٠,٩ | – | ٢,٨ | ١٥ |
| فجل | ١ | – | ٢,٨ | ١٦ |
| كرنب (مسلوق) | ٠,٨ | آثار | ١.٣ | ٩ |
| خس | ١ , ١ | آثار | ١,٨ | ١٢ |
| كوسة (مسلوقة) | ٠,٤ | – | ١,٤ | ٧ |
| سبانخ (مسلوقة) | ٥,١ | – | ١.٤ | ٢٧ |
| خضراوات (ب) عمومـــاً | (٢) | – | (٧) | (٣٦) |
| خرشوف (مسلوق) | ١,٦ | – | ٣,٢ | ٢٠ |
| بنجر (مسلوق) | ١,٨ | – | ٩ , ٩ | ٤٨ |
| جـــزر (مسلوق) | ٠,٦ | – | ٤,٣ | ٢٠ |
| بصـــل (مسلوق) | ٠,٦ | – | ٢.٧ | ١٤ |
| بصل محمر (قلية) | ١,٨ | ٣٣,٣ | ١٠ | ٣٥٨ |
| لفت (مسلوق) | ٠,٧ | – | ٢,٣ | ١٢ |
| بطاطس (مسلوقة) | ١,٤ | – | ١٩,٧ | ٨٧ |
| بطاطس (شيبس) | ٣,٨ | ٩ | ٣٧,٣ | ٢٥٢ |
| بازلاء خضراء (مسلوقة) | ٥ | – | ٧.٧ | ٥٢ |
| المجموعة الثالثة : البروتينات | | | | |
| بيض ( كامل بدون قشر) | ١٢.٣ | ١١,٣ | ١,٦ | ١٦٢ (حوالى بيضتين) |
| البيض : بياض البيض | ١٠,٧ | ٠,١ | ١,٤ | ٥١ |
| صفار البيض | ١٥,٥ | ١٣,٣ | ٢,١ | ٣٨١ |
| اللحوم : لحم بقرى معلب (ملوبيف وليس لانشون) | ٢٢,٣ | ١٥,٠ | – | ٢٣٢ |
| (لحم بقرى من بيت الكلاوى) | ٢٦,٨ | ٢,٣ | – | ٢٢٤ |
| بسطرمة (محمرة) | | | | ٢٨٠ |

| الطعـــــام | بروتين | دهــــن | كربوهيدرات | سعر لكل ١٠٠ جرام |
|---|---|---|---|---|
| لحم بقرى ستيك (مشوى) | ٢٥,٢ | ٢١,٦ | – | ٣٠٥ |
| مـخ ضانى (مسلوق) | ١١,٧ | ٦,٧ | – | ١١٠ |
| كلاوى ضانى (محمرة) | ٢٨,٠ | ٩,١ | – | ٢٠٠ |
| كبد بقرى (محمر) | ٢٩,٠ | ١٥,٩ | – | ٢٧٠ |
| كرشة (يسخن) | ١٨ | ٣ | – | ١٠٢ |
| فخذ ضانى (مسلوق) | ٢٥,٨ | ١٦,٦ | – | ٢٦٠ |
| فخذ ضانى (محمر) | ٢٥,٠ | ٢٠,٤ | | ٢٩٣ |
| سجق بقرى | ١١,٥ | ١٣,٠ | ١٣,٠ | ٢١٥ |
| لسان بقرى (مسلوق) | ١٩,١ | ٢٣,٩ | ٢,٣ | ٢١٠ |
| أرانب (يسخن) | ٢٦,٦ | ٧ , ٧ | – | ١٨١ (ربع أرنب متوسط = ٢٨٠ سعرا) |
| ديك رومى (محمر) | ٣٠,٢ | ٧ , ٧ | – | ١٩٥ |
| دجاج (مسلوق) | ٢٦,٢ | ١٠,٣ | – | ٢٠٣ |
| دجاج (مشوى) | ٢٩,٦ | ٧,٣ | – | ١٨٩ (ربع دجاجة متوسطة = ٣٠٠ سعر) |
| بـط (مشـوى) | ٢٢,٨ | ٢٣,٦ | – | ٣١٣ |
| سـمك (عموماً) | ٢٢ | ١,٤ | – | ١١٣ (كيلو مشوى = ٤٠٠ سعر) |
| السالمون | ١٩,١ | ١٣ | – | ١٩٩ |
| السردين (معلب فى زيت) | ٢٠,٤ | ٢٢,٦ | – | ٢٩٤ |
| ثعبان السمك | ٢٠ | ١٦ | – | ٢٣١ زيادة فى كمية الدهون عن باقى الأسماك |

| الطعـــام | بروتين | دهـــن | كربوهيدرات | سعر لكل ١٠٠ جرام |
|---|---|---|---|---|
| الأجبـــان : | | | | |
| جبـــن شيدر | ٢٥,٢ | ٣٢,١ | ٣,٤ | ٤١٦ |
| جبـــن فلمنك | ٢٦,٠ | ١٥,٣ | ١,٤ | ٤٠٠ |
| جبـــن قريش | ١٤ | ٤ | ٣ | ٧٨ |
| جبـــن اسطمبولى | | | | ٢٤٠ |
| البقـــول : | | | | |
| فول نابت (مسلوق) | ٤,١ | اقل من ٢% | ٧,١ | ٤٦ |
| فول مدمس (بدون زيت) | ؟ | ؟ | ؟ | ٨٠ |
| عدس (مسلوق) | ٦,٨ | اقل من ٢% | ١٨,٣ | ١٠٣ |
| المجموعة الرابعة : الألبـــان | | | | |
| لبن كامل الدسم | ٣.٣ | ٣,٦ | ٤,٨ | ٦٧ |
| لبن منـــزوع الدسم | ٣,٦ | ٠,٨ | ٤,٦ | ٤١ |
| لبن مجفف (كامل الدسم) | ٢٤,٥ | ٢٤,٢ | ٣٥,١ | ٤٦٩ |
| زبادى ولبن محمض | ٣.٣ | ١,٦ | ٥,٤ | ٥٠ |
| المجموعة الخامسة : السكريات | | | | |
| السكر | – | – | ١٠٠ | ٤١٠ |
| عسل نحل | ؟ | ؟ | ٧١,٤ | ٢٩٤ |
| مربـــى | ؟ | ؟ | ٦٩,٤ | ٩٨٦ |
| عسل أسود | ؟ | ؟ | ٥٩,٩ | ٢٥٢ |
| مشمش مجفف | ٤,٨ | – | ٤٣,٤ | ١٩٨ |
| بلح (تمر) مجفف | ؟ | – | ٦٣,٩ | ٢٧٠ |
| تين مجفف | ٣,٦ | قليل جدًا | ٥٢,٩ | ٢٤٥ |
| قراصيا | ٢,٤ | – | ٤٠,٣ | ١٧٥ |
| بقلاوة | ؟ | ؟ | ؟ | ٥٤٠ |
| كنافة | ؟ | ؟ | ؟ | ٣٥٠ |
| هريسة وكعك | ؟ | ؟ | ؟ | ٥١٠ |
| زجاجة بيبسى كولا | – | – | ٩,٧٥ | ٤٠ (٨٠ سعرا فى الزجاجة |

| الطعـــــام | بروتين | دهــن | كربوهيدرات | سعر لكل ١٠٠ جرام |
|---|---|---|---|---|
| زجاجة سفن اب | – | – | ٨,٥ | ٣٥ (٧٠ سعرا فى الزجاجة) |
| آيس كريم | ٤ | ٩,٣ | ١٨ | ١٧٦ |
| المجموعة السادسة : الدهون | | | | |
| القشدة | ٢,١ | ٤١,٠ | ١,٥ | ٣٩٦ |
| الزبدة | ٠,٢ | ٨٣,٠ | – | ٧٧٣ |
| المرجرين | ٠,٢ | ٨٤,٨ | – | ٧٨٩ |
| السمن | – | – | ٩٩,٨ | ٩٤٠ |
| الزيوت | – | – | ٩٩,٩ | ٩٤٠ |
| اللوز | ٢,٥ | ٥٣,٥ | ٤,٣ | ٥٩٩ |
| أبو فروة | ٢,٣ | ٢,٧ | ٣٦,٦ | ١٨٥ |
| جوز الهند | ٣,٨ | ٣٦,٠ | ٣,٧ | ٣٦٦ |
| الفول السودانى | ٢٨,١ | ٤٩,٠ | ٨,٦ | ٦٠٦ |
| الجوز (عين الجمل) | ١٢,٥ | ٥١,٥ | ٥ | ٤٧٩ |
| الشيكولاتة | ٤,٨ | ٣١,١ | ٥٩,٩ | ٥٥٥ |

٥ – جدول الفيتامينات الموجودة فى الفواكه والخضراوات .

| الفيتامينات | اسم الفاكهة أو الـــخضار |
|---|---|
| فيتامين ( أ ) | يوجد هذا الفيتامين فـى الفواكـه والخضـراوات علـى شـكل مـادة الكاروتين التى يحولها الجسم إلى فيتامين ( أ ) ويوجد الكاروتين فى الجزر والسبانخ والفلفـل والبرتقـال . وهـذا الفيتـامين مـهم جـدًا لسـلامة الجلـد والأغشـية المخاطيـة كمـا أنـه يدخـل فـى تركيـب مستقبلات الرؤية الموجودة فى شبكية العين ، لذلك فإن نقص هـذا الفيتامين يسبب أمراضًا للجلد والأغشـية المخاطيـة وعـدم القـدرة على الإبصار خاصة فــى الظـلام هـو مـا يسـمى بالعشـى الليلـى (night Blindness) ، كمـا يسـبب نقصًـا فـى النمـو خاصـة فـى الأطفال . |
| فيتامين ب١ | يوجد فى الجريب فروت والسبانخ ويدخل فى العمليات الكيميائية بالجسم وضرورة للحفاظ على الأعصاب . |
| فيتامين ب٢ | يوجد فى المقدونس والسبانخ . |
| فيتامين ب٣ | يوجد فى المقدونس والبطاطس . |
| فيتامين ب٥ | يوجد فى الكرنب والقنبيط . |
| فيتامين ب٦ | يوجـد فـى الكمـثرى والسـبانخ والبطـاطس والليمـــون والجـــزر ومجموعة فيتامين ب المركب تدخل فى عمليات وتفاعلات التمثيـل الغذائى للجسم، كما أنــها ضروريـة ومهمـة لسـلامة الأعصـاب والجهاز العصبـى ولذلـك فنقـص هـذه الفيتامينـات يحـدث خلـلاً واضطرابا فى التفاعلات الكيميائيـة ويصيـب الأعصـاب والجـهاز العصبى بأمراض مختلفة . |

| الفيتامينات | اسم الفاكهة أو الـــخضار |
|---|---|
| حمض الفوليك | يوجد فى السبانخ والمقدونس والبطاطس والبرتقال وهـو ضـرورى ومهم لتكوين كُرات الدم الحمـراء ، لذلـك فنقـص هـذا العنصـر يسبب فقر الدم "الأنيميا" . |
| فيتامين (ج) | ويوجد بكثرة فى الموالح ، مثل : الليمـون ، والبرتقـال ، واليوسـفى، والفلفل ، والمقدونس ، والمانجو . وهـذا الفيتـامين مـهم وضـرورى لسلامة الجلد والأغشية المخاطية وجدران الأوعية الدمويـة ، حيـث إنه يدخل فـى تركيـب المادة الأسمنتيـة اللاصقـة للخلايـا بعضـها ببعض، لذلك فإن نقص هذا الفيتامين يسـبب ارتشـاحًا للسـوائل الموجودة فى الأوعية الدموية إلى الأنسجة المحيطة مسـببًا تورمًـا بـها (Oedema) كما يلعب هذا الفيتامين دورًا فى المحافظة علـى مناعـة الجسم ، كما يسبب نقص هذا الفيتامين مرض الإسقربوط . |
| فيتامين (ك) | ويوجد فى السبانخ والكرنب . وأهمية هذا الفيتـامين تكمـن فـى أنه يلعب دورًا مهمًا فى عملية تجلط الـدم وبذلـك يمنـع النـزيف عند حدوث جروح أو بعد العمليات الجراحية ، ولذلك فإن نقــص هذا الفيتامين يسبب عدم تجلط الدم مما يؤدى إلى حدوث نزيف فى أنسجة الجسم وأجهزته المختلفة وعدم تخثر الـدم بعـد الجـروح أو العمليات الجراحية . |
| فيتامين هـ | يوجد فى الزيوت النباتية وله أهمية كبيرة فى المحافظة علـى الخلايـا التناسلية ، لذلك نقص هذا الفيتامين قد يكـون مـن أحـد أسـباب العقم أو عدم الإنجاب . كما يلعب هـذا الفيتـامين دورًا مـهمًا فـى المحافظة على سلامة الشعر . |

**جدول المعادن الموجودة بالفواكه والخضراوات**

| الفيتامينات | اسم الفاكهة أو الـــخضار |
| --- | --- |
| الكالسيوم | يوجد فى الليمون واليوسفى واللفت ، ويحتاج إليه الجسم لتكويـن العظام والأسنان ويساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية ويمنـع الالتـهابات ، فنقـص عنصـر الكالسـيوم يـؤدى إلى الكسـاح فـى الأطفال ومرض لين العظام فى الكبار . |
| البوتاسيوم | يوجد بكثرة فى العنب واليوسفى والليمون والسبانخ والبطـاطس والموز. وهذا العنصر مهم بالنسبة لوظائف الأعصاب ، حيث يؤدى إلى تسـهيل مـرور الإشـارات العصبيـة كمـا أنـه مـهم لانقبـاض العضـلات ، كمـا أنـه مضـاد للحموضـة بـالمعدة . فنقـص عنصـر البوتاسيوم يؤدى إلى ارتخاء العضلات ومنها عضلة القلب والأمعاء والعضلات الإرادية . |
| الصوديوم | يوجد فـى البنجـر والكـرز والخـوخ ولـه دور أيضـا فـى انقبـاض العضلات . |
| الماغنسيوم | يوجد فى الليمون والفراولة ويحتاج إليـه الجسـم للمحافظـة علـى هدوء الأعصاب ومساعدة العضلات فى أداء عملها . |
| الفوسفور | يوجد فى الليمون والفراولة والعنب والسبانخ والمشمش ويلعـب دورًا حيويًا ومهمًا فى بناء العظـام ويدخـل فـى تركيـب الإنزيمـات الضرورية للجسم . |
| الحديد | يوجد فى الفراولة والسبانخ والبلح والمشمش والتفاح وهو عنصـر ضرورى لتكوين المادة الحمراء بالدم "الهيموجلوبين" وبالتـالى فـإن نقصه يسبب فقر الدم "الأنيميا" . |

| اسم الفاكهة أو الـــخضار | الفيتامينات |
|---|---|
| يوجد فـــى الزبيــب والبطــاطس ويســاعد علــى امتصــاص الحديــد وضرورى لتكوين المادة الحمراء بالدم "الهيموجلوبين" . | النحاس |
| يوجد فى الفراولة والمشمش والبرتقل والخس والســـبانخ ويدخــل ضمن عناصر أخرى للمحافظة على القدرة التناسلية . | المنجنيز |
| يوجد فى التفلح والكمــثرى والخــس ، وهــو عنصــر مــهم بالنســبة للأعصاب وله دور كبير فى المحافظة علــى وظيفــة غــدة البروســتاتا ومضاد للالتهابات . | الزنـك |
| ويوجد فى التفاح والبصل ويساعد على تكوين هيموجلوبين الدم. | الكوبالت |
| يوجد فى الزيت والسبانخ وضرورى لبناء خلايا الجلد . | الكبريت |





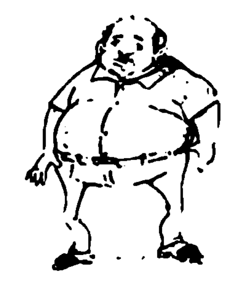
# المـــراجع

## المـــراجــع العربيـــة :

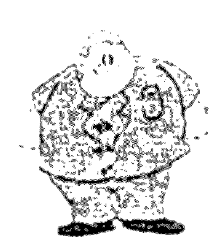

- رفيق مزعج وحمل ثقيل اسمه : السمنة . — د / أيمـــن الحســـينى
- التخسيس بالعصائر والأعشاب . — د / أيمـــن الحســـينى
- الثلاثى العجيب : خـــل التفـــاح - عسل النحل - الثـــوم . — د / أيمـــن الحســـينى
- من كنـــوز الطب الشعبى . — د / أيمـــن الحســـينى
- الرجيم الكيميائى ورجيم الفواكه والعصائر. — د. حسن فكرى منصور
- رجيـــم بدون حـــرمان . — أيـــمن الشـــربيـــنى


## المراجع الأجنبية :


- 7 DAY HAY DIET PLAN, CAROLYN HUMPHRIES.
- ONE MEAL AT A TIME, MARTIN KATAHN.
- WEIGHT LOSS AND NUTRITION, HEALTH MEDIA OF AMERICA NUTRITION SERIES.
- FAT ATTACK, JUDITH WILLS.
- 50 WAYS TO LOSE TEN POUNDS, JOAN NORBIAK .
- NUTRITION FOR FITNESS & SPORT, MELVIN H. WILLIAMS.


مجلة الابتسامة
منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



# الفهــرس


| | |
|---|---|
| مقــدمــة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٣ |
| احترس .. احترسى ٤٥ مشكلة صحية تهدد السِّمان ! .. .. .. .. .. .. .. .. | ٥ |
| ١ - ارتفاع ضغط الدم .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٦ |
| السِّمان زبائن مستديمون فى عيادات القلب ! .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٧ |
| السمنة والفواكه .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٨ |
| هل أنت مريض بارتفاع ضغط الدم ؟ .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ١١ |
| متوسط قيمة ضغط الدم فى أعمار مختلفة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ١٣ |
| ٧ نصائح مهمة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم والوقاية من مضاعفاته الوخيمة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ١٦ |
| ٢ - ارتفاع الكوليستيرول .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ١٦ |
| هل أنت مريض بارتفاع الكوليستيرول ؟ .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ١٨ |
| أغذية تتسبب فى ارتفاع الكوليستيرول .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٠ |
| ٧ نصائح للسيطرة على مستوى الكوليستيرول .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢١ |
| ٣ - الذبحة الصدرية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢١ |
| ٤ - الجلطة القلبية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٤ |
| ٥ - السكتة القلبية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٥ |
| ٦ - الكبــد الدهنـــى .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٦ |
| ٧ - حصيات المرارة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٨ |
| ٨ - عُسر الهضم .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٩ |
| ٩ - الإمســـــاك .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٢٩ |
| ١٠ - مرض الســكر .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٣١ |
| ١١ - الفشل الكلوى .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٣٤ |
| ١٢ - النقــرس .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. | ٣٥ |

١٣ - وجع مفصل الركبة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٣٦

١٤ - وجع الظهر .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٣٧

١٥ - نقص اللياقة البدنية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٣٨

١٦ - ضعف الخصوبة (عند الرجل) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٣٩

١٧ - ضعف الخصوبة (عند المرأة) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤١

١٨ - إعاقة المعاشرة الجنسية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٤٢

١٩ - نزيف الأنف .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤٣

٢٠ - الحوادث المخيّة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤٤

٢١ - النهجان وضيق التنفس .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤٤

٢٢ - ظاهرة الشخير .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٤٥

٢٣ - اسوداد الفخذين .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٤٦

٢٤ - الخطوط الجلدية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤٦

٢٥ - غزارة العرق .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤٧

٢٦ - روائح الجسم الكريهة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٤٨

٢٧ - السليولايت .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٥٠

٢٨ - الالتهابات والتسلخات والعدوى الجلدية .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٥١

٢٩ - زيادة شعر الجسم .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٥٢

٣٠ - ترهُّل الثـــدى .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٥٣

٣١ - الشكوى من ألم الثدى .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٥٤

٣٢ - تينيا الفخذين .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٥٥

٣٣ - التهاب جلد الفخذين .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٥٥

٣٤ - سرطان الثدى .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٥٦

٣٥ - أكياس المبيض .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٥٩

٣٦ - تسمم الحمل ٦٠

٣٧ - الفتق السُرى ٦١

٣٨ - انتقاص الثقة بالنفس .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . .. .. .. .. .. .. ٦١
٣٩ - الاكتئـــاب .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٦١
٤٠ - الكسل والخمول .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٦٢
٤١ - الصداع المتكرر .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٦٣
٤٢ - الدوخـــة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٦٤
٤٣ - قِصَر الأجـــل .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٦٤
٤٤ - خلخلة الأسنان .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٦٥
٤٥ - وأخيرًا .. السمنة تقلل من جاذبيتك ! .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٦٦
كيف تعبر إلى بر الأمان ؟ .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٦٧
أغذية مناسبة للرجيم .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٦٨
عيش الغراب .. الغذاء المثالى لإنقاص الوزن .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٧١
الجريب فروت .. عصير الصحة والرشاقة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٧٤
الماء .. وعلاقته بالرجيم .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. . ٧٦
السلطة الخضراء .. غذاء لا غنى عنه لإنقاص الوزن .. .. .. .. .. .. .. ٨٠
الأغذية المناسبة للتسلية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٨٣
أنظمة غذائية مختلفة لإنقاص الوزن .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٨٥
نظام غذائى قائم على تحقيق التوازن الكيميائى بين الأغذية .. .. .. .. . ٩٠
نظام غذائى قائم على الحد من تناول الدهون .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٩٤
الرياضة .. دواؤك الفعال لعلاج السمنة .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ٩٧
جداول توضيحية .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ١١١
المـــراجـــع .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ١٢٣


مجلة الابتسامة

## هذا الكتاب

السمنة هى «أخطبوط» هذا العصر ، والوحش الكاسر الذى يهدد الرجال والنساء ، الصغار والكبار ، وهى أحد المظاهر السلبية للتقدم الحضارى فى المجتمعات الحديثة ، التى انتشر فيها الكسل والخمول وإهمال ممارسة الرياضة ، والإسراف فى الطعام والشراب .

والسمنة لا تقتصر على الوزن الثقيل ، والهيئة الضخمة ، والمقاس الشاذ . ولكنها تخفى وراءها قائمة طويلة من الأمراض والمتاعب الصحية ، وتعتبر من أخطر العوامل التى تهيئ الفرصة للإصابة بهذه الأمراض .

وهذا الكتاب رسالة تحذير إلى كل من يسرف فى الطعام ، أو يهمل ممارسة الرياضة . فيه يتناول المؤلف أهم الأمراض التى تصيب الرجل البدين والمرأة البدينة ، يحلل أسبابها ويقدم وسائل مقاومتها ، والأساليب والأنظمة الغذائية والرياضية المناسبة لها .

عزيزى القارئ : إن الرشاقة واعتدال الوزن هى انعكاس للصحة الجيدة ، والعقل السليم الواعى المدرك لمخاطر السمنة.

مع أطيب التمنيات بصحة جيدة وجسم رشيق للمرأة والرجل والطفل ، من أجل مجتمع سليم .

**الناشر**


Exclusive
For
www.ibtesama.com